乳房保健按摩彩色图谱



福建科学技术出版社

目 录

三、乳房疾病防治

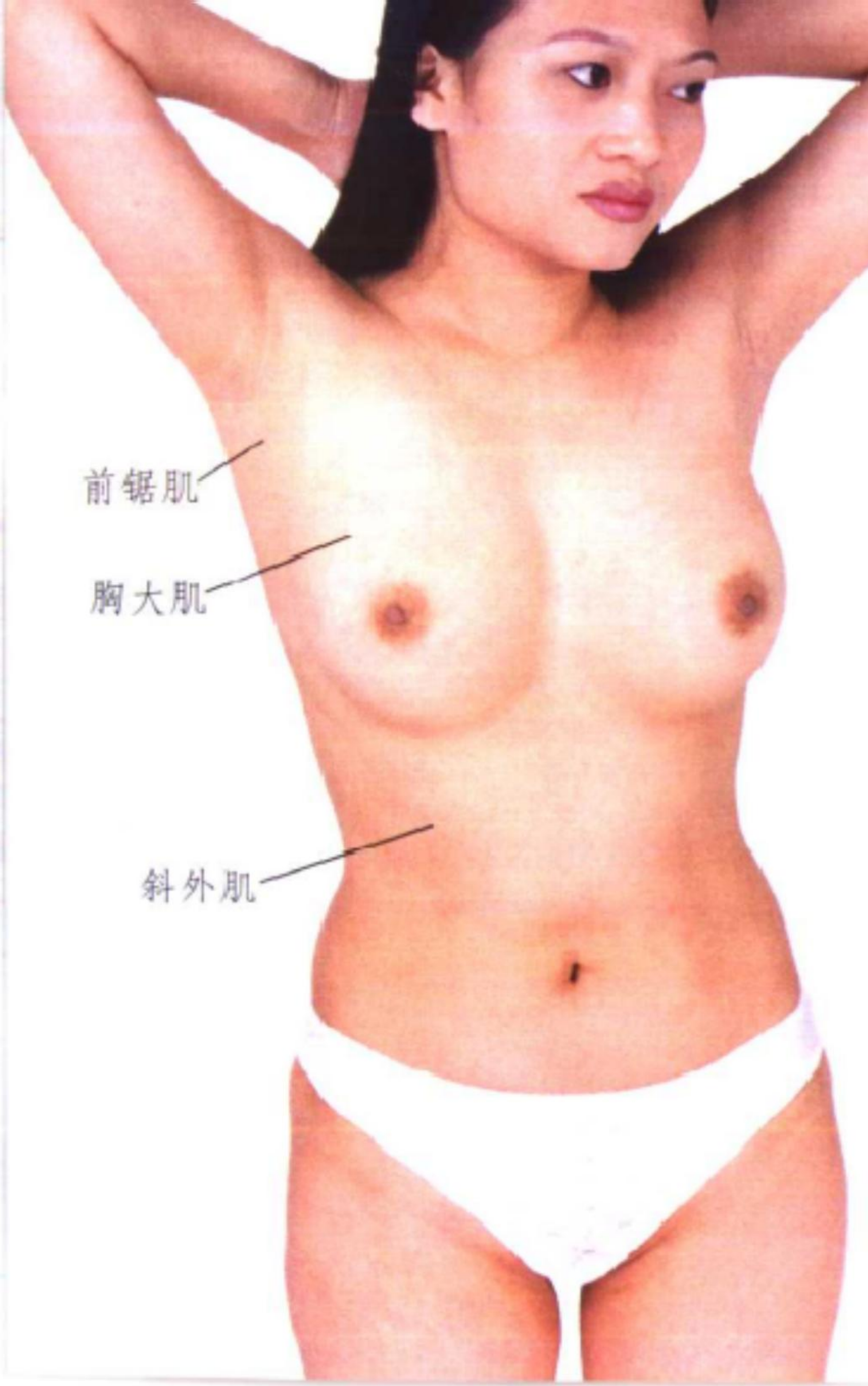
一、认识乳房

乳房是哺乳动物共同的特征，一般成对生长，两侧对称。

1.乳房的位置

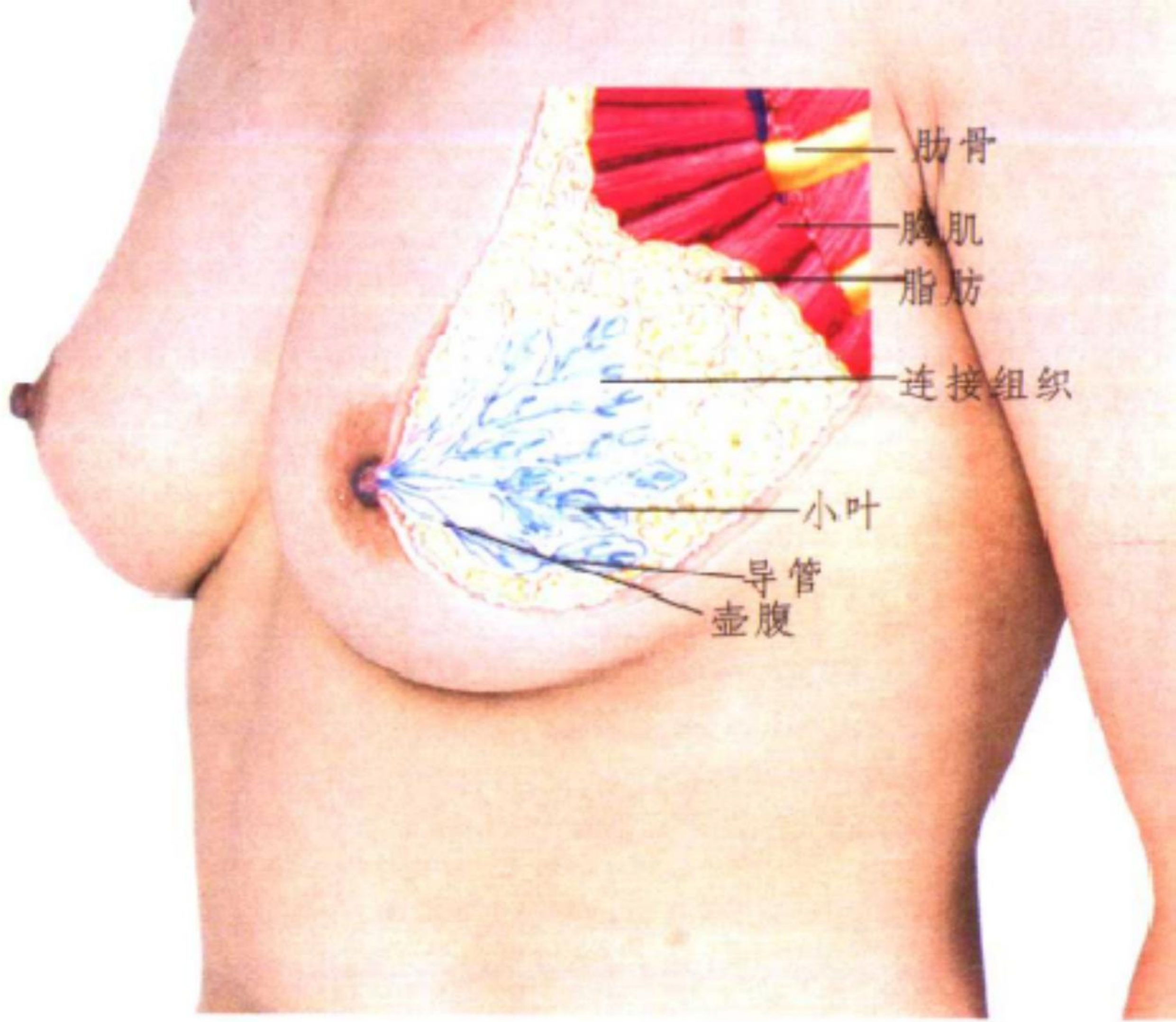
乳房位于胸前部，胸大肌和胸筋膜的表面，上起第 2~3 肋，下至第 6~7 肋，内侧至胸骨旁线，外侧可达腋中线。乳头平第 4 肋间隙或第 5 肋水平。





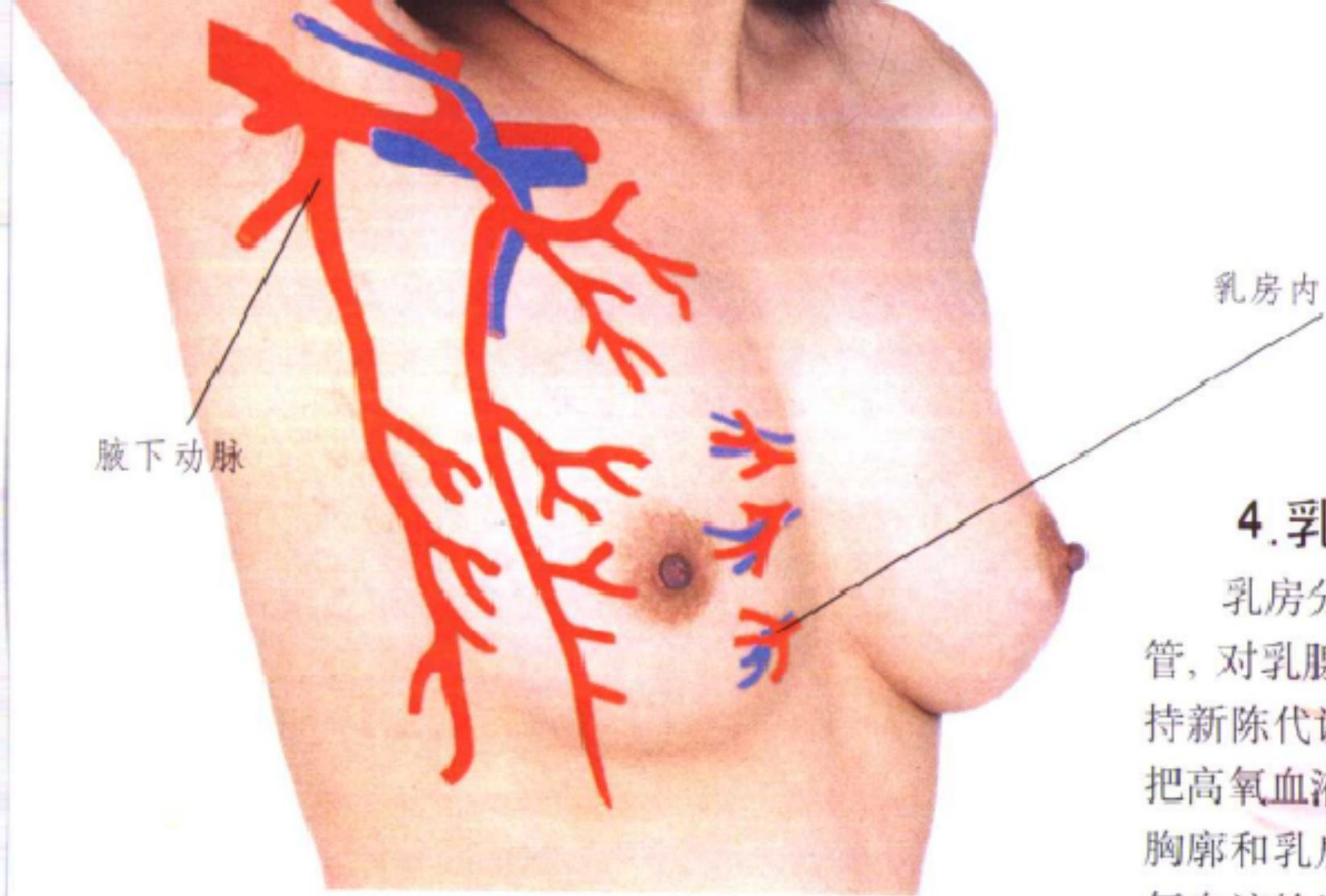
2.乳房的形态

成年女性(未产妇)的乳房呈半球形，紧张而有弹性，两侧基本对称。乳房中间是乳头，其顶端有输乳管的开口。乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区为乳晕，表面有许多小隆起，其深面即乳晕腺。乳晕的直径为3~4cm，色泽各异，青春期呈玫瑰红色，妊娠期、哺乳期色素沉着加深，呈深褐色。乳头、乳晕处的皮肤较薄，有时可透过皮肤看到皮下浅静脉。



3.乳房的结构

乳房由皮肤、乳腺和脂肪组织构成。其纤维组织向深面发出许多小隔，将乳腺分成15～20个乳腺小叶，以乳头为中心呈放射状排列。每叶有一输乳管，在靠近乳头处输乳管扩大成输乳管窦，其末端变细开口于乳头。



4.乳房的血供

乳房分布着丰富的血管，对乳腺起到营养和维持新陈代谢的作用。动脉把高氧血液从心脏输送至胸廓和乳房，静脉又把低氧血液输回心脏。乳房的动脉供应主要来自：腋动脉的分支、胸廓内动脉的肋间分支及降主动脉的肋间血管分支。流经乳房的静脉血经肋间静脉与腋下静脉、颈外静脉汇集，共同流入心脏。

5.乳房的发育

乳房的发育经历幼儿期、青春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期以及绝经期等不同时期。

乳房在胚胎早期就开始发育，6周左右，有一部分皮肤变厚，称为乳线。6个月时，乳腺从腋下延伸至腹股沟，后来逐渐消失，只剩下胸膛下半部的两个乳苞。副乳与多乳是指正常乳腺外，在乳线的位置形成的乳腺组织。

婴幼儿期，乳腺基本处于“静止”状态。女性乳房于青春期后开始发育生长；妊娠期和哺乳期，乳腺增生，乳房明显增大；停止哺乳后，乳腺萎缩，乳房变小；自绝经期开始，由于卵巢内分泌激素逐渐减少，乳房逐渐萎缩。

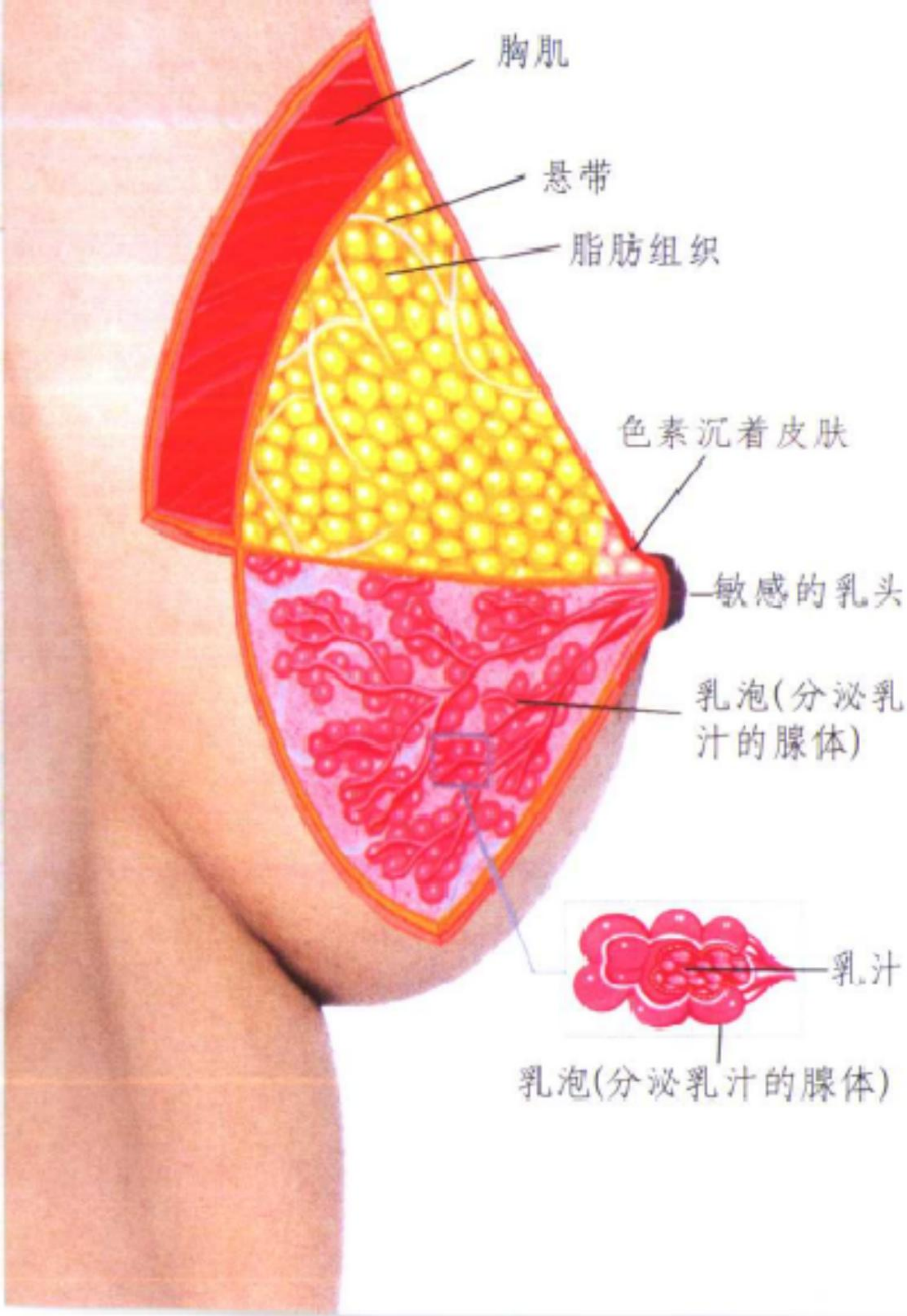




青春期开始，由于受各种内分泌激素的影响，女性乳房进入了一生中生理发育和功能活动最活跃的时期。经历青春期后，乳腺组织已趋完善，进入了性成熟期乳腺。在每一月经周期中，随着卵巢内分泌激素的周期性变化，乳腺组织也发生着周而复始的增生与复旧的变化。经前会引起乳房胀大，乳头变得敏感或有疼痛感。

怀孕期间，乳腺为适应这时特殊的生理需求而发生一系列变化，乳房得以胀大。





6.乳房的功能

(1)哺乳：哺乳是乳房最基本的生理功能。乳腺是由许多腺小叶构成的，其基本结构包括腺泡(或称乳泡)和导管。怀孕期间，由于各种内分泌激素的影响，腺泡和导管开始发育，腺泡分泌的乳汁首先进入腺泡腔，腺泡周围的肌上皮细胞收缩时，挤压乳汁使之沿着与腺泡相连的小导管流出，许多邻近的小导管汇集成大导管，形成输乳管，开口于乳头顶部。产后在大量激素的作用及婴儿吸吮的刺激下，乳房开始规律地产生并排出乳汁，供婴儿成长发育之需。

(2)第二性征：乳房是女性第二性征的重要标志。拥有一对丰满、对称而外形漂亮的乳房也是女子健美的标志。可以说，乳房是女性形体美的一个重要组成部分。





(3)参与性活动：在性活动中，乳房是女性除了生殖器以外最敏感的器官。

·**动情区**　身体的某些部位对于性刺激特别敏感，它们被称为动情区。



· **神经传导**　乳头、乳晕处的神经末稍丰富，感觉敏锐。感觉神经可以传导诸如抚摸、疼痛和温度之类的信息。



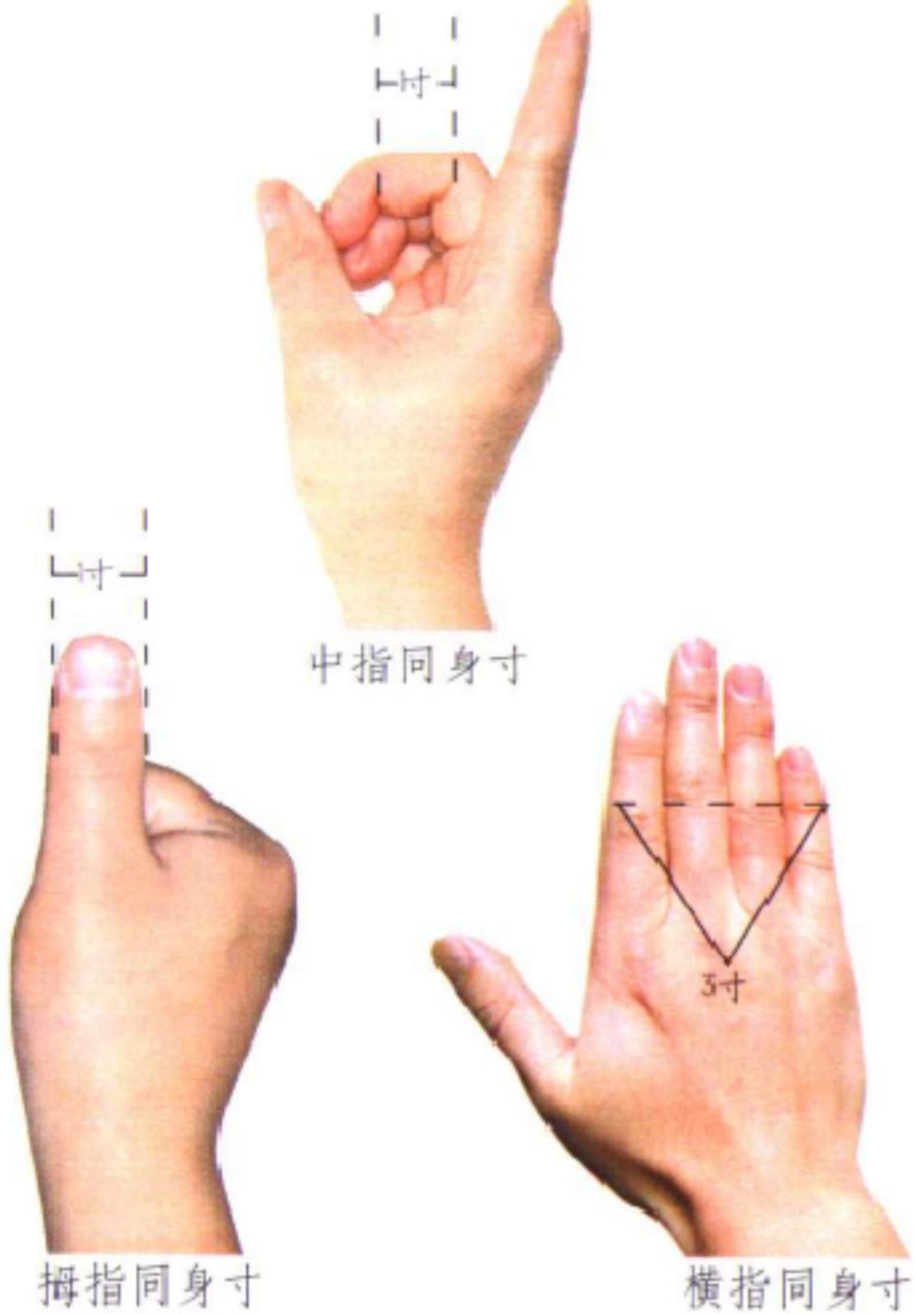


·**乳房反应**　在触摸、爱抚、亲吻等性刺激时，乳房的反应可表现为：乳头勃起，乳房表面静脉充血，乳房胀满、增大等。

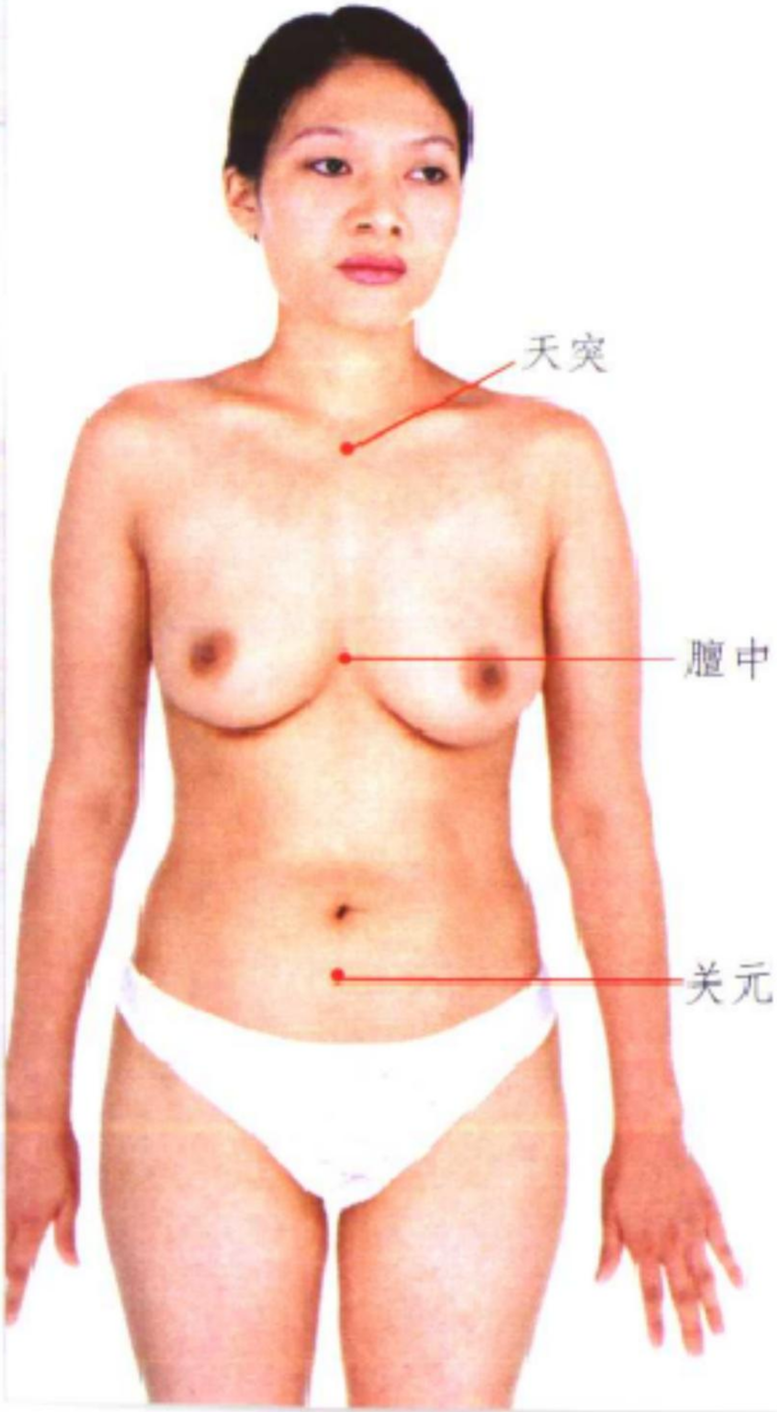
二、乳房自我保健

1.青春期乳房保健

青春期少女内分泌功能处于旺盛阶段，性腺的发育更为明显。女孩子的乳房因雌激素水平的升高，一般从13岁开始发育，到16岁乳房显得丰隆而饱满并富有弹性，随之逐渐发育成熟。青春期进行乳房自我保健按摩，能促进乳腺发育，改善乳房发育不良状态，同时还能预防某些乳房疾病。



图示中医同身寸



按摩穴位

(1)**天突**：在颈部，前正中线上，胸骨上窝中央。

(2)**膻中**：在胸部，前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

(3)**关元**：在下腹部，前正中线上，当脐下3寸（指中医的同身寸，下同）。

(4)**太阳**：在颞部，眉梢与目外眦之间，向后约一横指之凹陷处。



按摩方法

(1)站立位。将一手掌置胸骨正中上方天突穴上。配合呼吸，呼气时将手掌缓慢从天突穴沿胸骨推至脘腹部，吸气时手掌松开，退回天突穴处，每次呼吸缓慢推一次，可推2～3分钟。





(2)坐位。用一手掌由下向上做顺时针或逆时针的大面积环形按揉，两侧各做2分钟。要求用力适宜、动作和缓均匀，以乳房有温热感为宜。



(3) **坐位。**双手掌先搓热，然后分别按于两乳上，掌心对着乳头，做小幅度的环形抚摩。要求动作协调，缓和，有节奏，用力均匀，每侧2分钟。



(4)坐位。以一手拇指指腹先按压两乳之间的膻中穴2分钟，然后再沿顺时针和逆时针方向揉动各2分钟，力量适中，和缓均匀。

(5)站立位。先排空小便，以一手示(食)指指腹按压脐下3寸的关元穴2分钟，然后再按顺时针和逆时针方向揉动各2分钟，用力均匀，可配合呼吸。





(6)坐位。两手示指指腹先按压两侧太阳穴1分钟，力量适当，以有酸胀感为宜。然后再同时向前旋转和向后旋转揉动各2分钟，动作缓慢均匀，以有酸胀感为宜。

注意事项

(1)克服因乳房发育而产生不良的心理疑虑。

(2)不要穿过紧的内衣或佩戴过小的胸罩，预防其压迫乳头。

(3)遇上月经期，手法要轻柔，并保持精神愉快。

2.妊娠期乳房保健

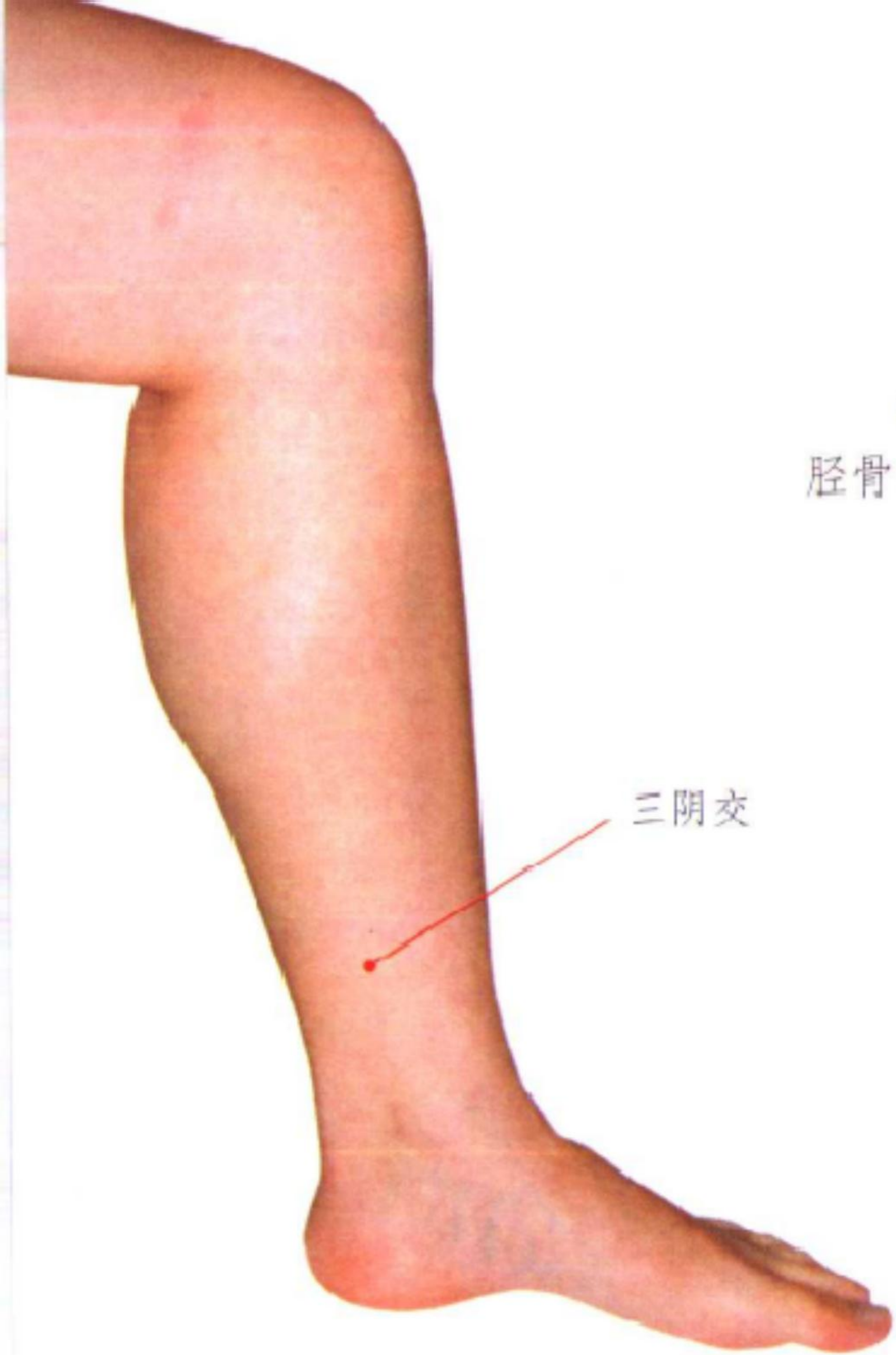
妇女妊娠后，乳房发生一系列变化，在雌激素和孕激素的作用下，乳房中的乳腺和乳腺管进一步增多，乳腺组织发育成熟。妊娠2个月后，乳房往往会发胀和不适，有的还有刺痛和触痛，进行乳房保健按摩刺激缺盆和鸠尾穴，能促进乳房血液循环和淋巴回流，缓解局部紧张度，特别是产前2个月的保健，能预防急性乳腺炎。

按摩穴位

(1)缺盆：在锁骨上窝中央，距前正中线4寸。

(2)鸠尾：在上腹部，前正中线上，胸剑结合部下1寸。





(3)三阴交：在小腿内侧，足踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



按摩方法

(1)坐位。以一手示指指腹先按压对侧缺盆穴，每按压3秒钟后放松3秒钟，按压20次，力量适中；继之沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟。再换另一只手按揉对侧缺盆穴，方法同前。



(2)坐位。两手掌交叉放置于胸上方，由外向内，由上向下作依次的推动梳理，反复进行2分钟。要求力量由轻至重，动作缓和。

(3)坐位。以一手掌从天突穴处至膻中穴轻轻拍击胸骨2分钟，速度缓慢，有节奏感。再由一侧胸大肌经胸骨至另一侧胸大肌，由腕带动手掌和四指作有节奏的拍击2分钟。

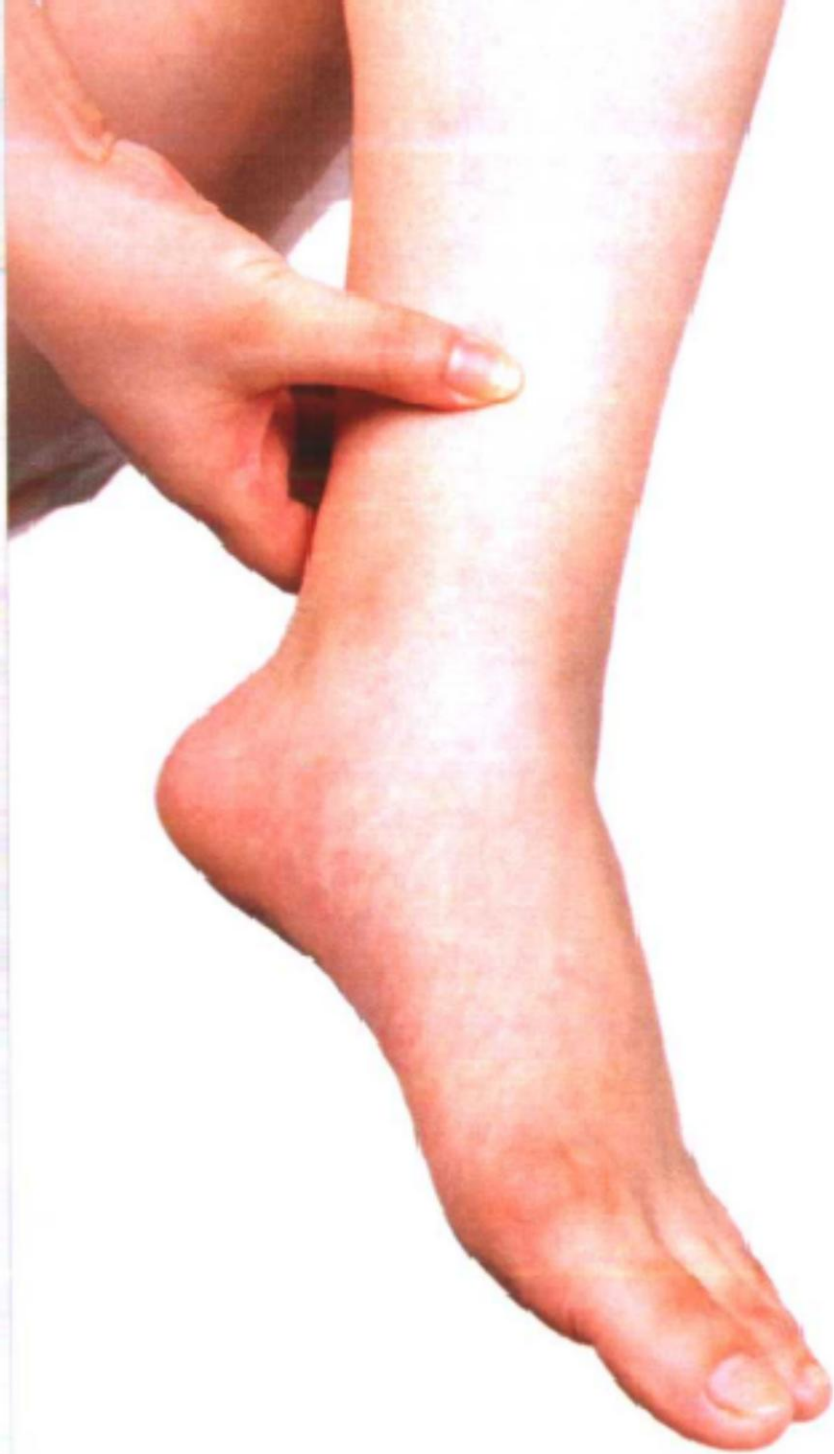




(4)**坐位。**以一手示指指腹从天突至膻中穴，由轻到重按压胸骨2分钟。然后再沿顺时针和逆时针方向揉动2分钟，以有酸胀感为宜。

(5)坐位。以一手掌从膻中至关元穴由上到下推动2分钟，再沿顺时针和逆时针方向由上至下揉动各2分钟，最后以拇指按揉鸠尾穴，力量轻柔，不宜过重。





(6)坐位。以一手拇指指腹按压一侧三阴交穴2分钟，再沿顺时针和逆时针方向揉动各2分钟。

注意事项

(1)要注意乳头的清洁卫生。对乳头分泌的积垢，宜用温水轻轻洗净，并可适当涂无刺激、无副作用的护肤油脂。

(2)可使用清洁柔软的棉织物轻轻按摩乳头及乳晕部皮肤，促使乳头和乳晕部皮肤变厚，以增强乳头、乳晕对哺乳时的机械刺激的耐受力。

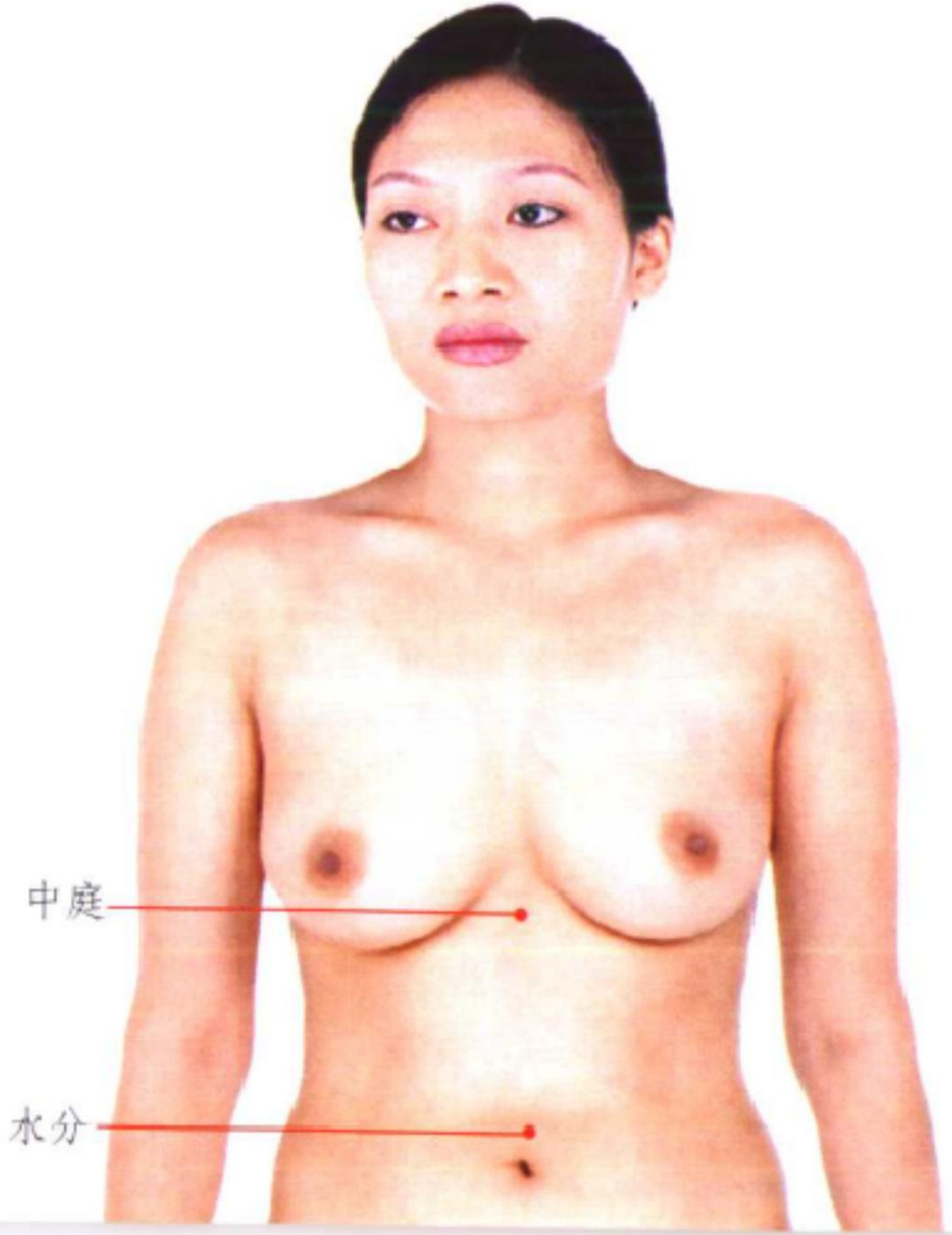
3.哺乳期乳房保健

哺乳期乳房保健的目的是保护乳房组织的泌乳功能及哺乳功能。由于哺乳对乳房外形有一定影响，如在哺乳期乳房外形丰满，体积较大，而在终止哺乳后，乳房就会变得松软和下垂。进行哺乳期乳房保健按摩可疏通经络，调节气血，活血化瘀，消除乳胀、乳痛等症状，同时可预防断乳后乳房变形。

按摩穴位

(1)中庭：胸部前正中线上，平第5肋间。

(2)水分：在上腹部，前正中线上，脐上1寸。





(3)劳宫：在手掌心，约第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，当握拳屈指时，中指指尖处。

按摩方法

(1)坐位。 以示指指端按、揉天突穴各2分钟，力量适当，以感到微微的酸胀为度。





(2)**坐位。**以一手示指指腹从锁骨下缘自上而下依次作从左到右的滑动梳理，反复进行2分钟，重点是胸骨正中的天突到膻中。要求力量由轻到重，滑动手指时应是指腹用力，切忌用指甲，以免划伤乳房皮肤及乳头。

(3)**坐位**。以一手掌自然放松置于另一侧乳房上，用拇脂指腹和示、中指指腹着力，作相对的拿捏，以消郁散结。操作时动作应轻柔缓和，均匀连续，不可突然用力，反复操作2分钟，再换另一侧。





（4）站立位。两手抬起，肘关节屈曲，手掌尽量向上提高，以二手掌根着力于胸肋部，从外向内由轻到重作推法，每推3次下移1肋间隙，推遍胸胁部，反复操作3分钟，以有温热感和舒适感为宜。

(5)站立位。双掌重叠置于中庭穴，沿顺时针和逆时针方向按揉各2分钟，以有酸胀感为宜。





(6)站立位。单手掌置于腹部，沿顺时针和逆时针方向按揉各2分钟，然后可用拇指重点按揉水分穴2分钟。

(7)**坐位。**按摩者一手握其手腕，另一手拇指按揉其劳宫穴2分钟。



注意事项

(1)哺乳期要预防乳头、乳晕的损伤，每天要用温开水清洁乳房。

(2)每次授乳应尽量让婴儿吸空乳汁，若没有吸完而有剩余，则应轻轻按摩乳房将剩余的乳汁挤尽。这样才有利于乳腺有规律泌乳，防止乳腺炎。



4.断乳后乳房保健

断乳后进行乳房保健按摩有很大作用。健康的妇女，产后不要因为怕影响自己的形体美，而人为地终止或缩短必需的哺乳时间，只要不过分延长，对消除乳房胀痛、促进子宫收缩、调整产妇机体因妊娠而产生的一系列代偿变化，是非常有益的。进行乳房保健按摩能促进乳房正常代谢，对恢复原有的体形有很大帮助。

按摩穴位

(1)乳根：在胸部，乳头直下，乳房根部第5肋间隙，距前正中线4寸。



(2)中脘：在上腹部，前正中线上，脐上4寸。

(3)风府：在项部，后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间的凹陷中。



按摩方法

(1)坐位。以一手拇指指端按压乳头下的乳根穴，按压3秒钟放松休息3秒钟，操作2分钟。然后再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。

(2)站立位。双手快速搓热，然后呈虚掌分别按于双乳房上，力量由轻到重，达到一定压力后再轻轻提起，反复按压2分钟。不可突然用力，用力要均匀，以局部舒适和有温热感为宜。





(3)坐位。以一手示指指腹从锁骨下自上而下推至乳房，操作2分钟，力量适中。



(4)坐位。双手掌重叠，先从天突穴向下推至水分穴2分钟，然后再在胃脘部左右横推2分钟。



(5)站立位。以一手示指指腹先按压中脘穴2分钟，然后再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。



(6)坐位。以一手示指指腹按压风府穴1分钟，然后沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。

注意事项

(1)断乳后乳房会变得松弛下垂，要选择合适的乳罩向上支托乳房。

(2)不宜过分延长哺乳时间，早做保健按摩，就能保持乳房丰满。



5.更年期乳房保健

更年期乳房历经妊娠、哺乳等大起大落的变化，乳房皮肤的弹性逐渐下降，乳房或轻或重出现下垂，体重改变大的人更为明显。此期进行乳房保健按摩，能加强乳房血液循环，提高皮肤和胸肌群的弹性，防止乳房萎缩。

按摩穴位

(1)屋翳：在胸部，第2肋间隙，距前正中线4寸。

(2)巨阙：在上腹部，前正中线上，脐上6寸。

(3)梁丘：屈膝，在大腿前面，髂前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

(4)血海：屈膝，在大腿内侧端，髌底内侧上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。





按摩方法

(1)坐位。先以一手示指指腹按压对侧屋翳穴1分钟，再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。



(2)**坐位**。双掌置于前胸部，全掌面着力，先由上到下推揉2分钟，再由中间胸骨向两侧推揉2分钟，力量由轻到重。



(3)**坐位**。以一手四指掌面置于对侧乳房，以乳头为中心，沿顺时针和逆时针方向作大面积的环形按摩各2分钟。

(4)站立位。先以拇指指腹按压巨阙穴1分钟，然后再沿顺时针和逆时针方向按揉各1分钟，以有酸胀感为宜。





(5)站立位。双手拇指指腹着力，向下用力，顶起腹部之皮肤，其余四指与拇指相对，捏住皮肤，并同时用力提起，然后两手交替，一紧一松，从上向下移动，靠双手交替松紧揉捏整个腹部皮肤，时间约2分钟。



(6)坐位。先以一手示指指腹按压同侧下肢的梁丘穴1分钟，再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。



(7)坐位。双手掌握拳，交替叩击一侧膝上，即左手握拳叩击血海穴，右手握拳叩击梁丘穴，共操作约2分钟。

(8)仰卧位。 按摩者先以双手示指指腹在其双侧太阳穴上按压1分钟，然后再按揉1分钟。



注意事项

(1)更年期女性体内激素水平逐渐下降，乳房的生理活动日趋减弱。所以应坚持每天推拿按摩，适当延长按摩时间。

(2)要经常进行体育锻炼，特别是胸大肌的锻炼，保护稳定的体重，并注意营养。



6.乳房自我检查

女性重视乳房的自我检查，对于早期发现乳腺疾病，具有十分重要的现实意义。

(1)自我检查乳房首先是看。在一暖和、明亮的室内，脱去上衣，低头观察两乳，站或坐于镜前。仔细观察两则乳房大小是否对称，位置是否正常；乳房表面有无色泽的改变，皮肤有无橘皮样改变。









•举臂至头顶，从镜中左右观察乳房侧面。

·身体前倾，注意观察皮肤上是否有细小皱褶形成，乳头是否内陷，乳房外边缘有否改变。







(2)目测之后，就可用指尖触摸乳房。仰面平躺，放松，左手置于脑后。

• 左手置于脑后，用右手检查左乳和左腋窝。





• 继续触摸至腋窝和锁骨顶部，查看是否有肿块。若有，可能是肿大的淋巴结。

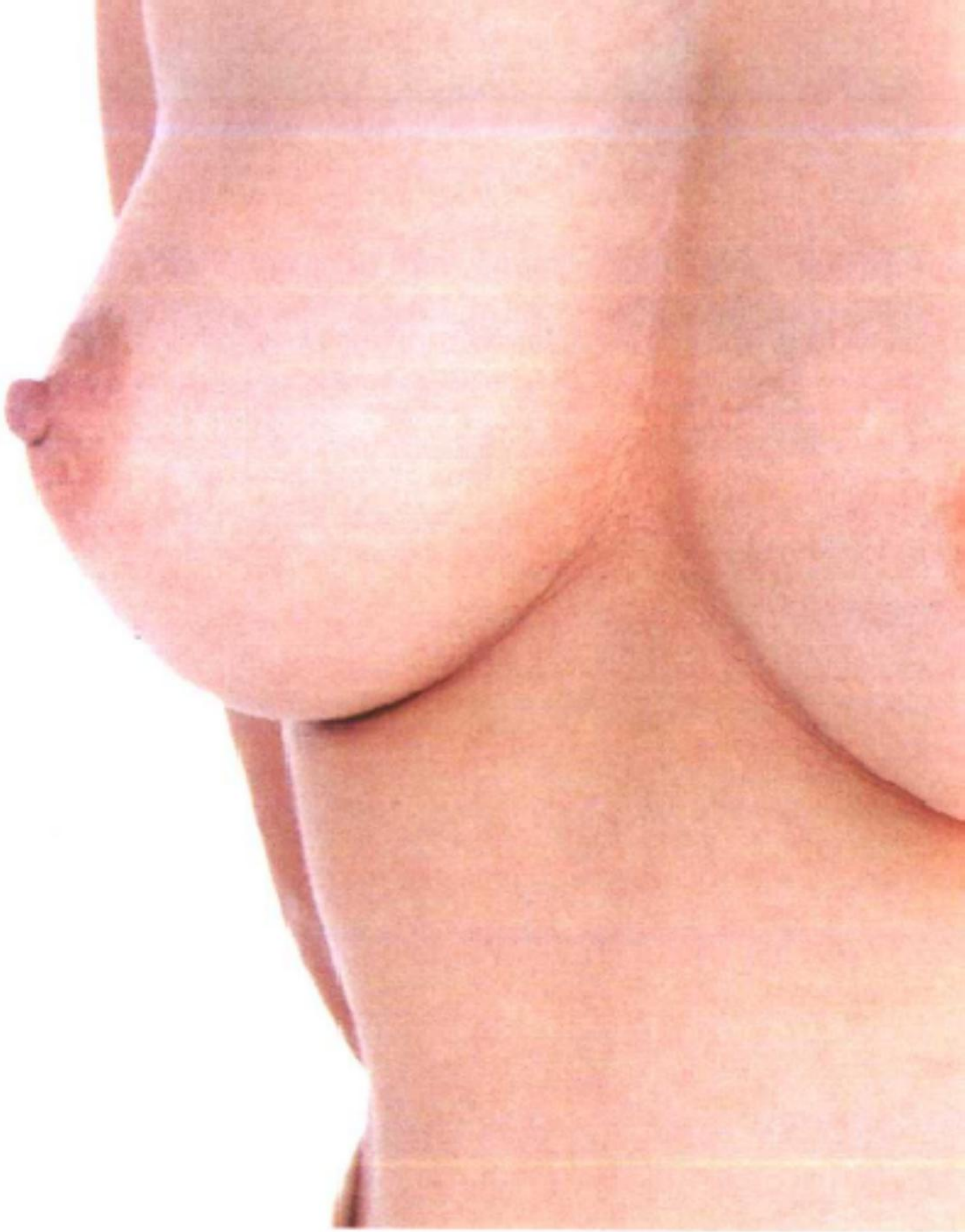
·然后右手置脑后，以左手手指及掌面用力触摸右乳（不可用手指抓捏乳房，以免把正常的乳腺组织误以为是乳房肿块）。以手掌面轻轻下压、触摸、滑动，应按内上→外上→外下→内下→中央区→腋下的顺序进行。





(3)**检查乳晕部。**乳晕部的检查以坐位或站立位为宜。用拇指和示指轻轻触摸乳晕。还要分别挤按乳头及其附近，看看有否异常的液体排出。

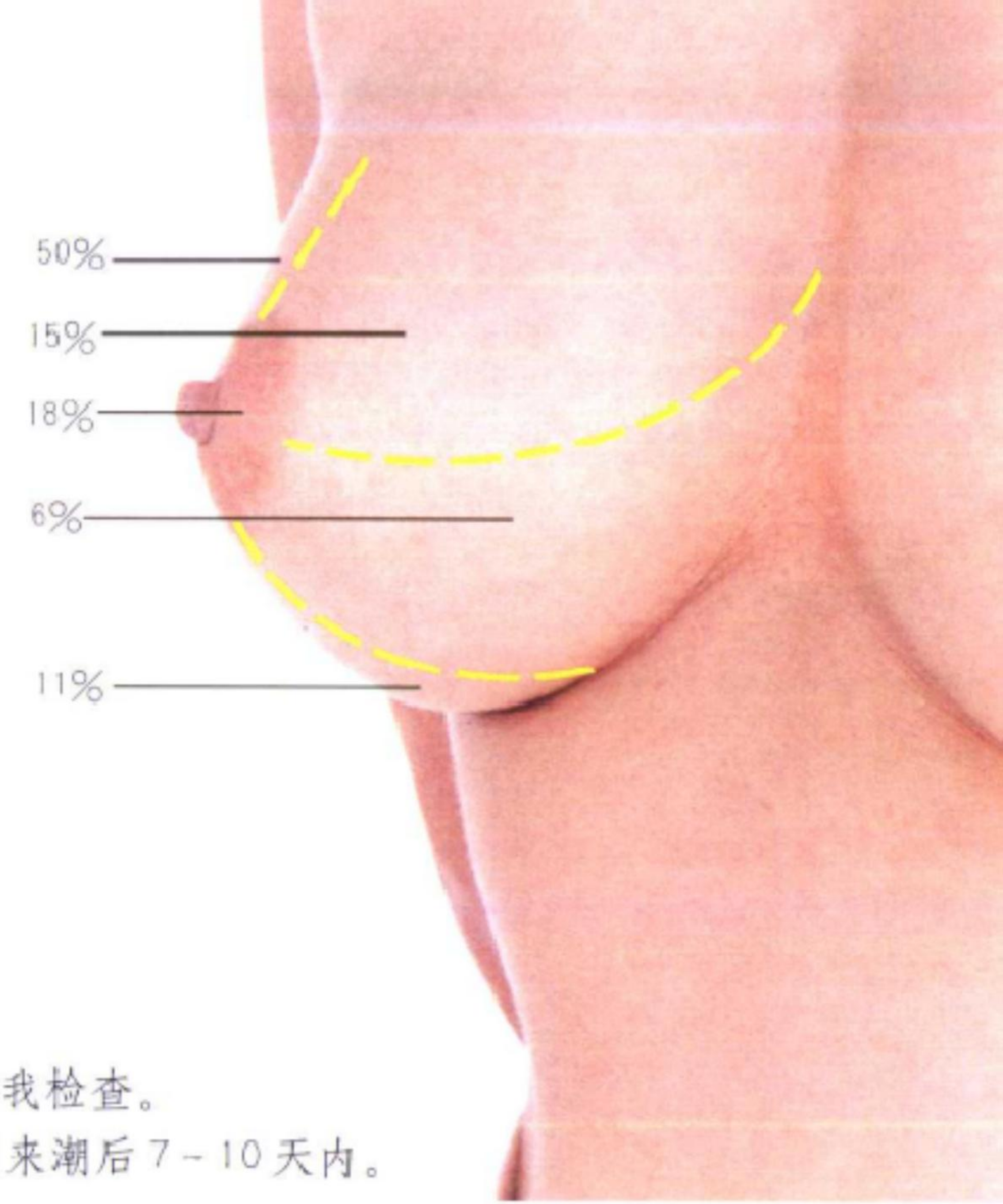
(4)发现乳房的细微变化。乳房自我检查后，您就会发现一些细微的变化，诸如小肿块、肿胀迹象，或组织瘢痕等，有的是属于正常现象。





(5)发现乳房外观变化。一旦发现乳房外观变化，如皮肤出现明显血管和新的皱褶、乳头流出液体或血性分泌物等情况，应立即就医。

(6)乳房肿瘤。 乳房肿瘤中，多为囊肿、纤维瘤和组织肿大，大多是良性的。20～50岁的女性，有1/5的人患有以上良性乳房肿瘤。乳房各部位患上癌症的几率如图所示。



注意事项

(1)最好每月做一次乳房自我检查。

(2)检查的最佳时机是月经来潮后7～10天内。



7.沐浴乳房健美法

该法是用水、手和工具对乳房进行冲击和按摩，加强局部血液循环，使组织发生形态变化，达到健美的要求。

(1)浴前准备。浴水温度以40℃左右为宜。入浴前和沐浴后应饮一杯水。最好选择有冷、热水喷头和浴盆的洗澡间。

·缓慢放入浴水，调至所需温度。

·用棉纱手套擦洗全身，使全身发热。

·进入浴缸，先用手按摩乳房。

·持软刷自乳房内侧沿着乳房下方，弧形向外侧刷洗乳房。

·开大水龙头，自乳房内侧沿着乳房下方，弧形向外侧冲洗乳房。

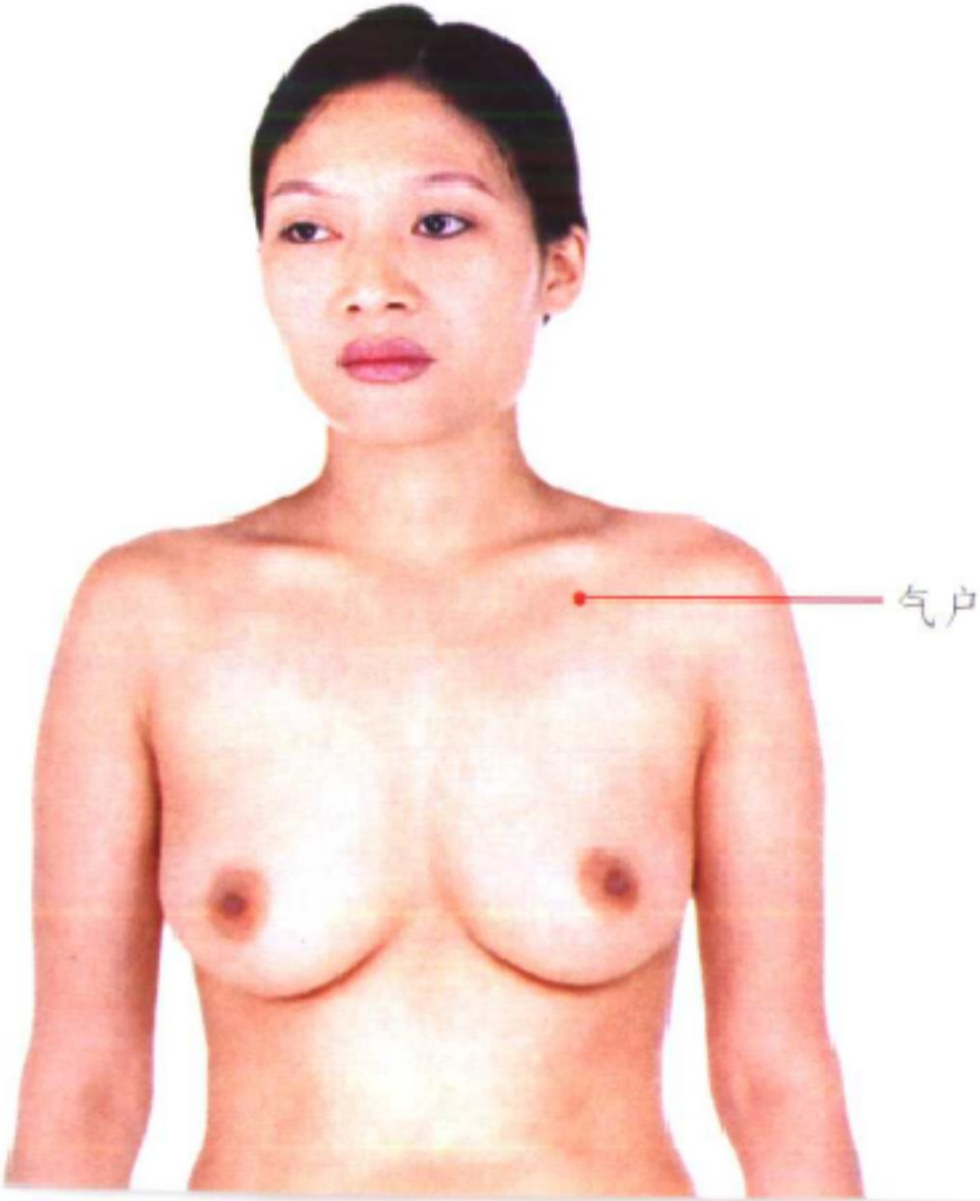
·如果乳房过小，可用毛巾交替做冷敷和热敷，10分钟交换1次。

·如果乳房过大则用冷水冲浴。

·若乳房下垂或为防止乳房下垂，最好用沐浴水龙头从乳房下部往上冲，并环形地摩擦乳房周围，借以增加组织张力，使乳房坚挺。

(2)浴后按摩。浴后抹上按摩乳，并用手按顺时针及逆时针方向环形轻轻按摩10分钟。也可用冷水浸过的毛巾轻轻揩抹，使肌肤收缩。





8.乳房偏小的保健

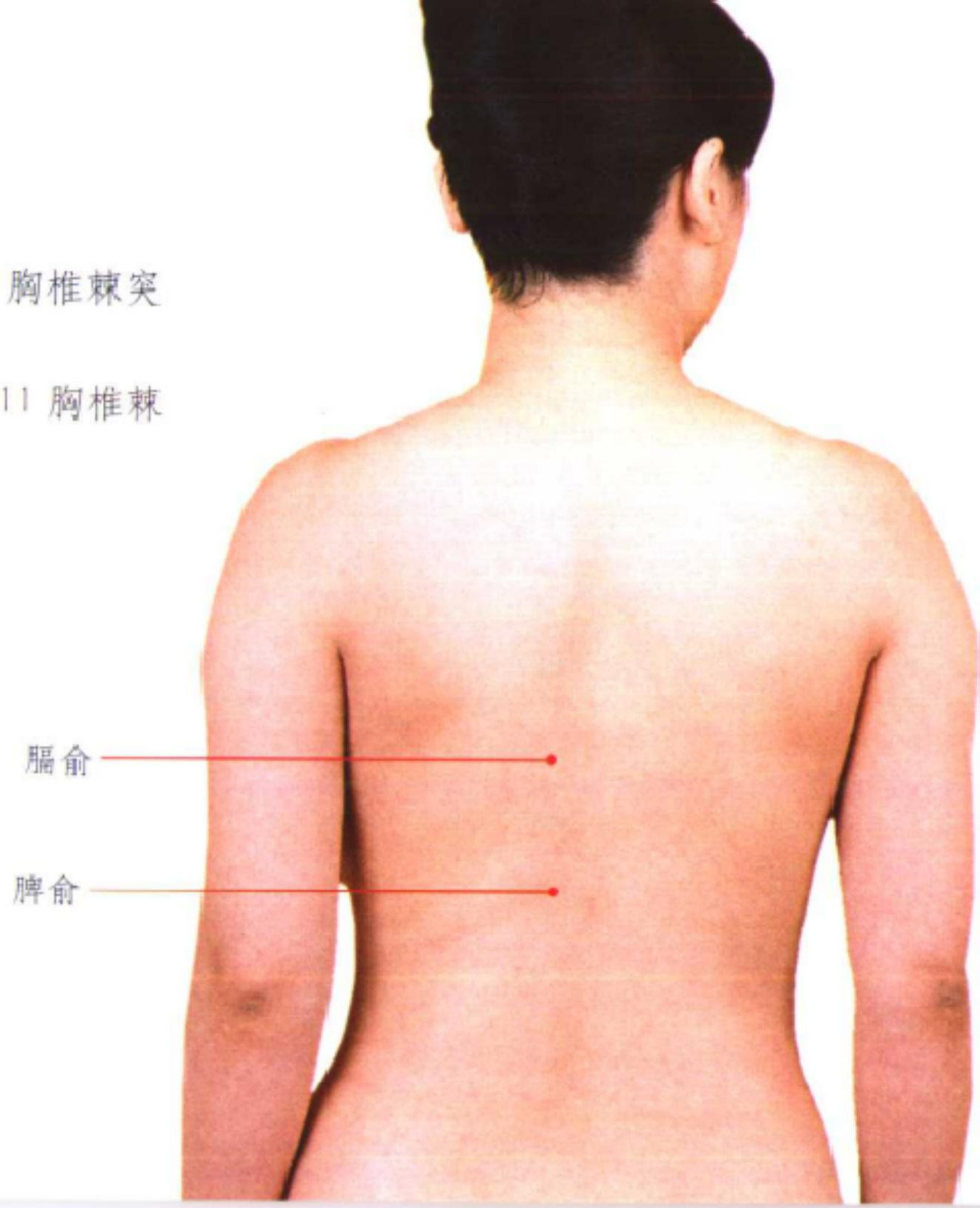
乳房偏小主要是因为卵巢功能发育不良、分泌的雌激素和孕激素减少，乳腺组织得不到足够的激素刺激而影响发育；有的则是由于过度节食所致。通过乳房保健按摩能促进乳房组织的血液循环，无论是直接或间接的手法刺激，均能使乳房内血管扩张、改善乳房组织的营养供应，促进乳房丰满。

按摩穴位

(1)气户：在胸部，锁骨中点下缘，距前正中线4寸。

(2)膈俞：在背部，第7胸椎棘突下旁开1.5寸。

(3)脾俞：在背部，第11胸椎棘突下旁开1.5寸。



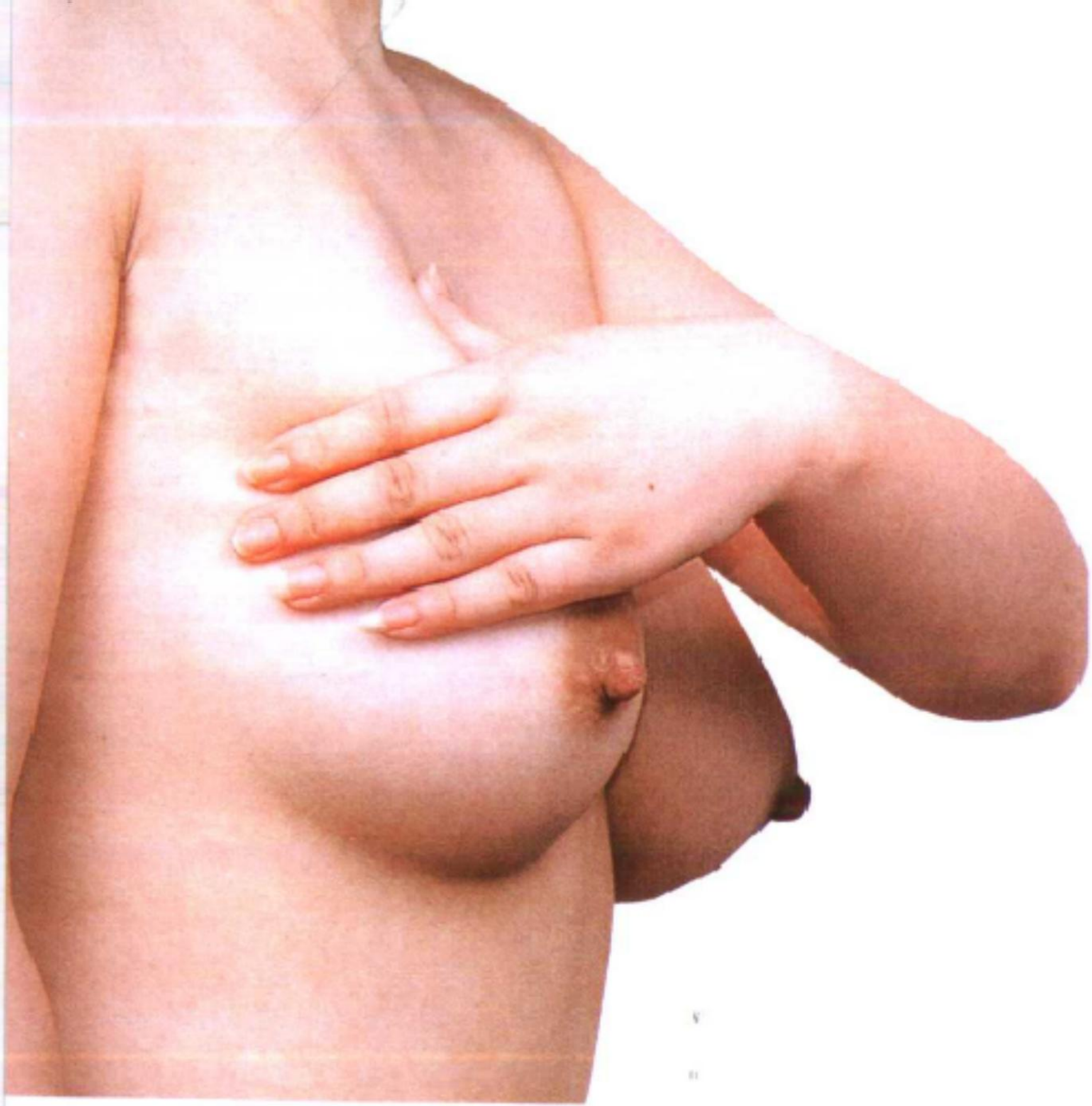


按摩方法

(1)坐位。以一手拇指指腹着力于对侧胸上的气户穴，每5秒钟间歇按压1分钟，再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。



(2)坐位。以一手掌面置于前胸部，全掌面着力，在整个前胸部作大面积的环形按摩2分钟，然后由上到下分别推摩胸部的足少阴肾经(前正中线左右旁开2寸)和足阳明胃经(前正中线旁开4寸)各2分钟。要求动作柔和，力量由轻到重。



(3)**坐位**。以一手拇指置于对侧胸部的胸大肌上端，其余四指自然放于腋窝，然后相对用力，拿捏手中的肌肤(捏中略施以揉动)，从上到下，从外到内，依次拿捏胸大肌，每侧2分钟。要求用力均匀，深透，手法宜一松一紧，有节奏感。

(4)仰卧位。双手掌快速搓热后分别按于双乳房上，按压时由轻到重，达到一定压力后，再轻轻抬起双手，反复按压20次。然后双手掌按于乳房上作上下和左右的抖动各2分钟。

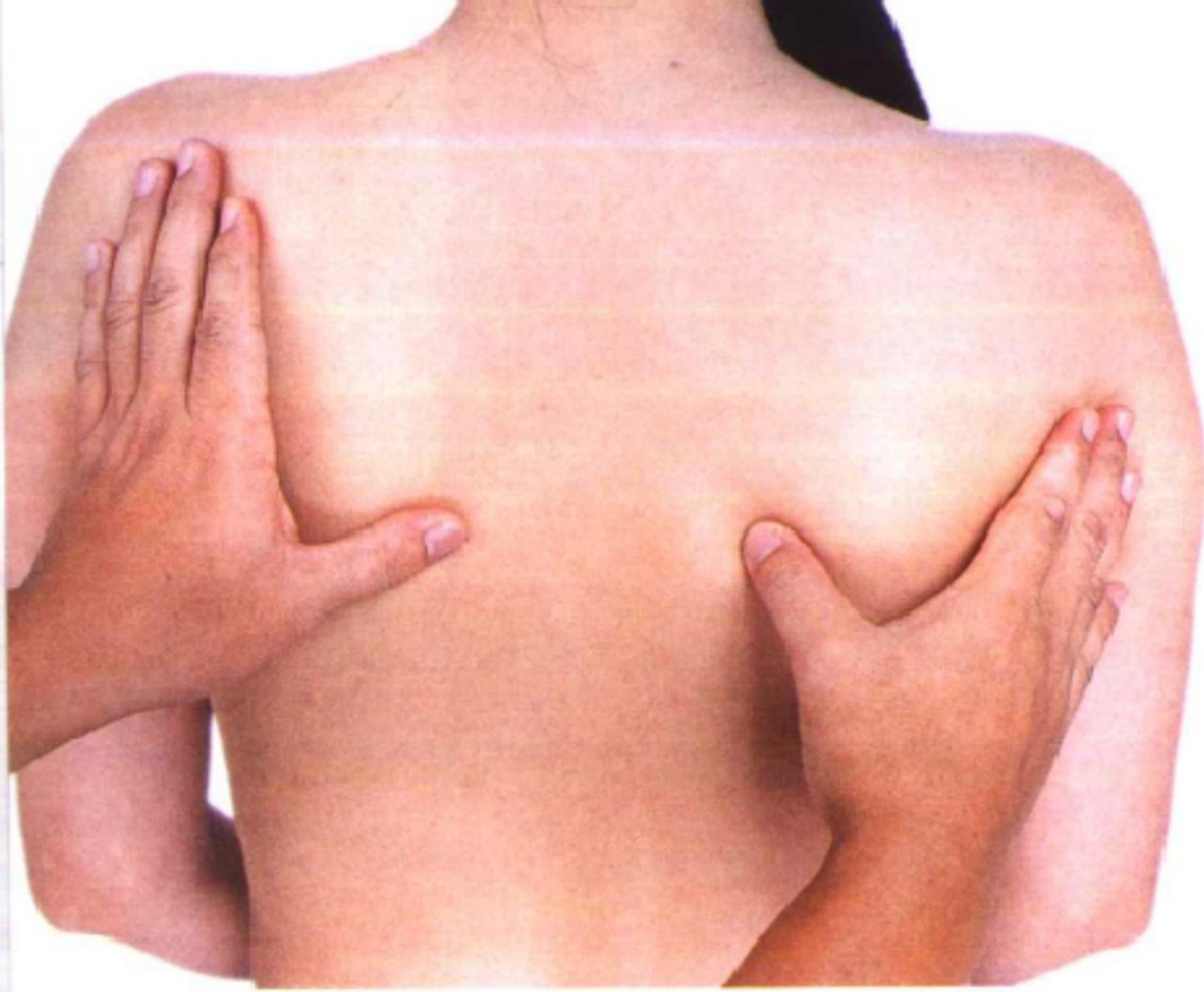




(5)站立位。双手掌分别自两锁骨往下推至两肋部2分钟，再由胸腹正中线向两侧推至腋下肋部2分钟，力量适中。



(6)俯卧位。按摩者双手拇指伸直，指面向上，以拇指桡侧面紧靠于被按摩者脊柱两侧，示指指腹前按，与拇指相对用力将皮肤捏起，并轻轻提捻，从腰部向上缓慢移动至颈肩部，力量不宜过大，要尽量捏多一些肌肉，不能捏扯皮肤，以免造成疼痛。反复操作5～10次。



(7)**站立位。**按摩者先以拇指指腹按摩患者脾俞和膈俞各1分钟，然后沿顺时针和逆时针方向各按揉1分钟。

注意事项

(1)该法仅适合于单纯性乳房偏小，若因其他原因引起的乳房偏小，则应到专科医院诊治。

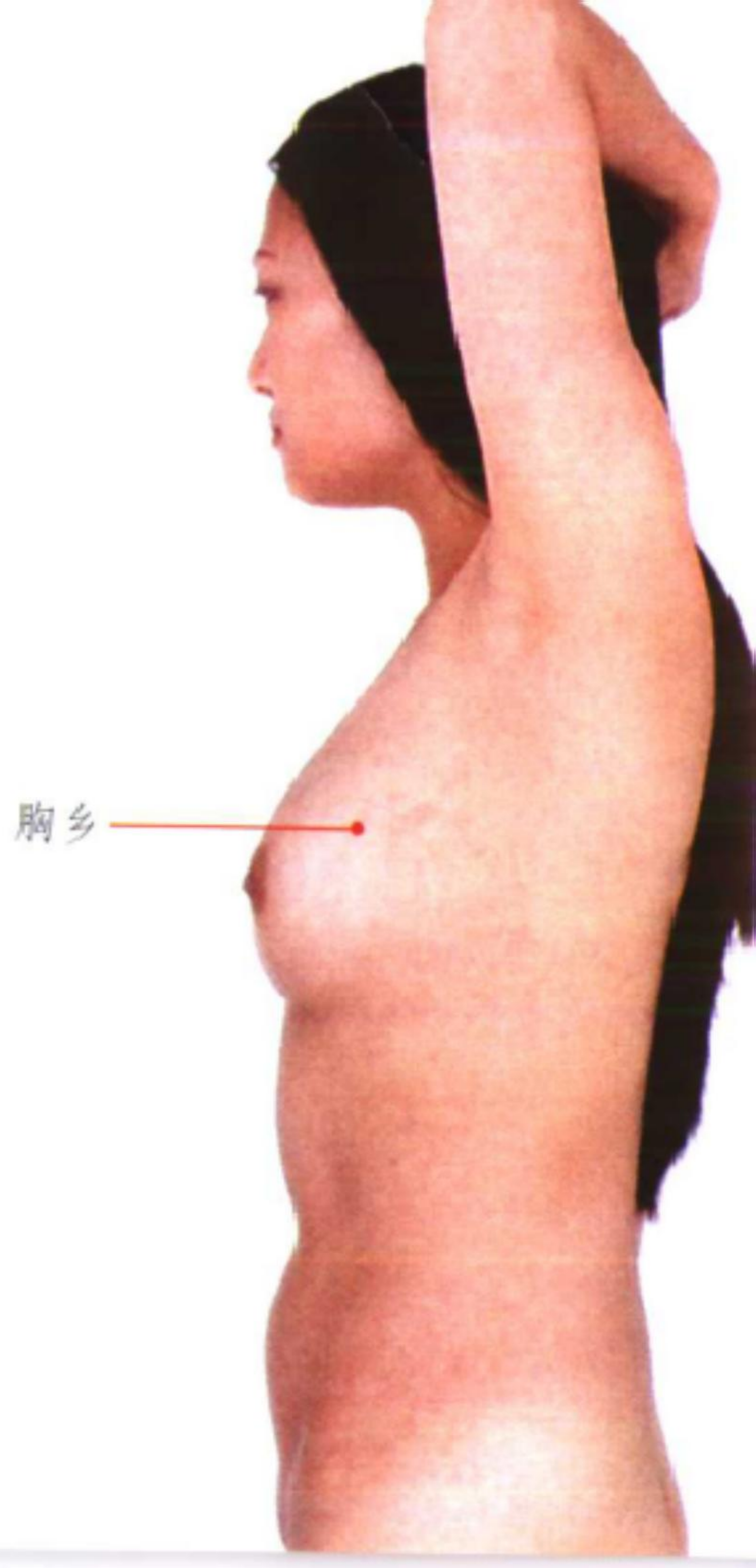
(2)乳房按摩要坚持不懈，才能使偏小的乳房变得丰满。

9.乳房偏大的保健

乳房过度肥大，医学上称之为巨乳症，是一种内分泌性和受体性的疾病。由于某些原因造成促性腺激素分泌增加，促性激素在体内含量增多；或是乳房组织上的受体过于丰富，引起乳腺管高度增生而发生巨乳症。进行乳房保健按摩能使乳房发育正常。

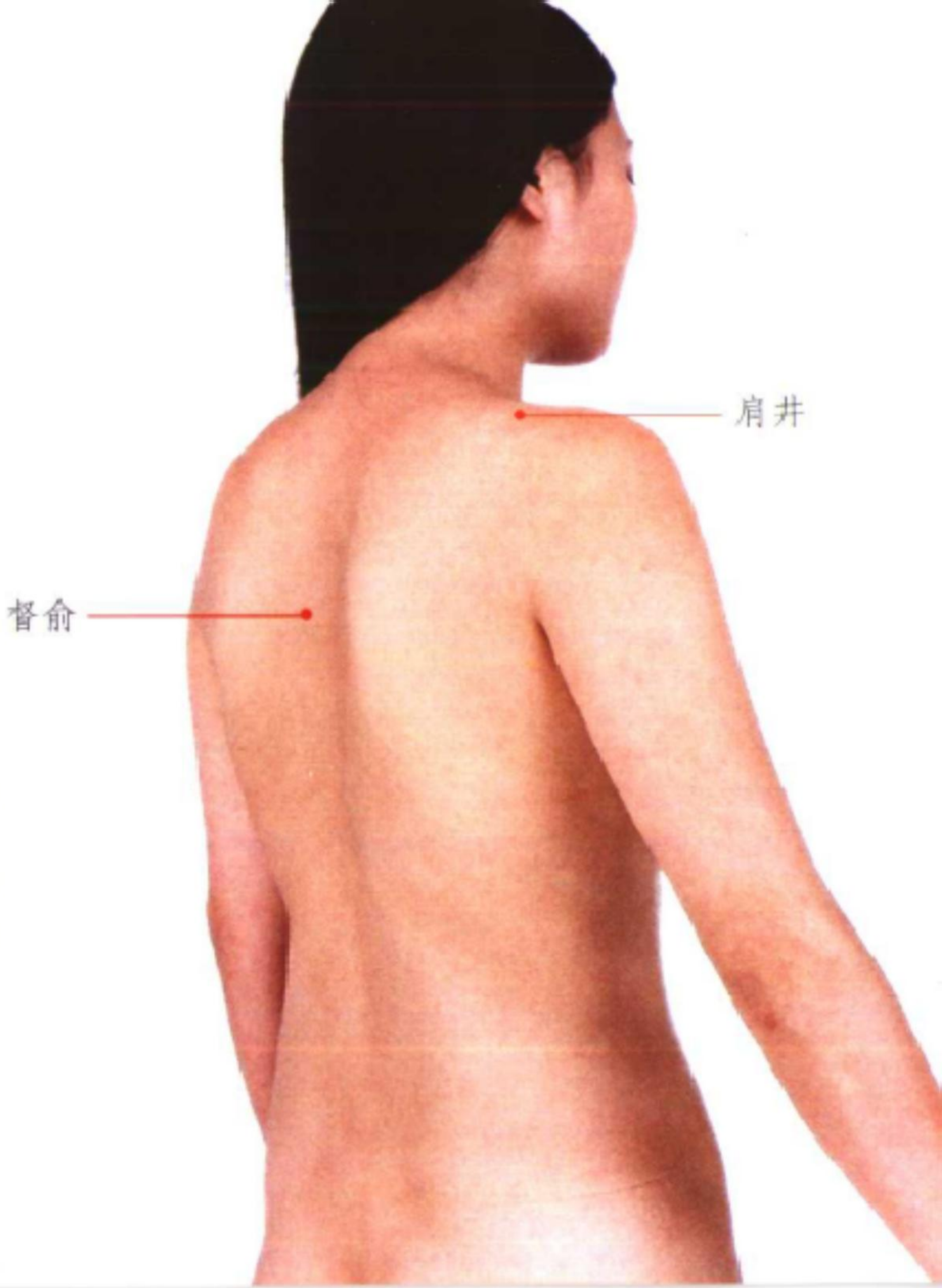
按摩穴位

(1)胸乡：在胸外侧部，第3肋间隙，距前正中线6寸。





(2)**阴陵泉**：在小腿内侧，胫骨内侧踝后下方凹陷处。



(3)肩井：在肩上，前直对乳中，当大椎与肩峰端连线的中点。

(4)督俞：在背部，第6胸椎棘突下旁开1.5寸。

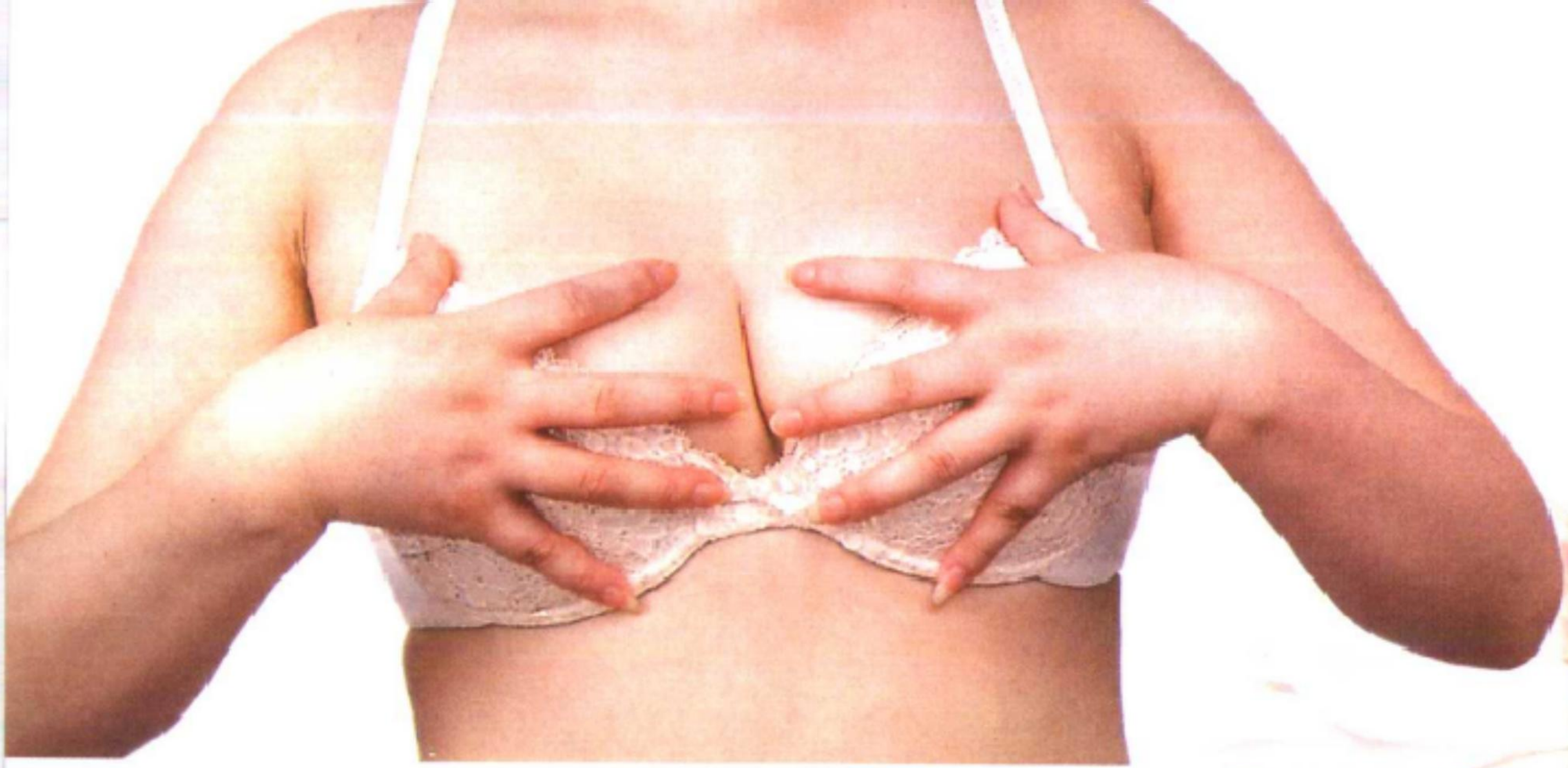


按摩方法

(1)站立位。以拇指指腹按于同侧胸乡穴上，先作间歇性按摩1分钟，然后再沿顺、逆时针方向按揉各1分钟，以有酸胀感为宜。

(2)站立位。以掌根在对侧乳房作环形触摸，以乳头为圆心，开始划大圈，以后逐步缩小。共作2分钟。





(3)站立位。先以双掌抚摸乳房3分钟，抚摸乳房可以旋转、纵向、横向交替进行，也可以是无特定线路的任意抚摸。最后双掌按压乳房1分钟。

(4)站立位。以双手掌托住双乳房向上按压1分钟，然后托住乳房作上下和左右颤动各1分钟，幅度由小到大，速度由慢到快。





(5)坐位。以一侧拇指指腹按、揉同侧的膝内侧阴陵泉各1分钟，以有酸胀感为宜。



(6)坐位。术者以双手揉捏患者，从其枕部捏到颈根部，后至肩井穴，反复拿捏斜方肌，共3分钟，以有酸胀感为宜。



(7)坐位或俯卧位。术者以双手拇指指腹按压患者督俞1分钟，然后再按顺、逆时针方向各揉1分钟，以有酸胀感为宜。

注意事项

(1)乳腺组织呈放射状排列，按摩乳房需顺着乳腺组织排列方向进行。

(2)按摩前可在乳房皮肤上涂抹些按摩乳剂，以防皮肤损伤。

(3)可在每晚睡前或早晨起床前做，每天1～2次，坚持1个月。

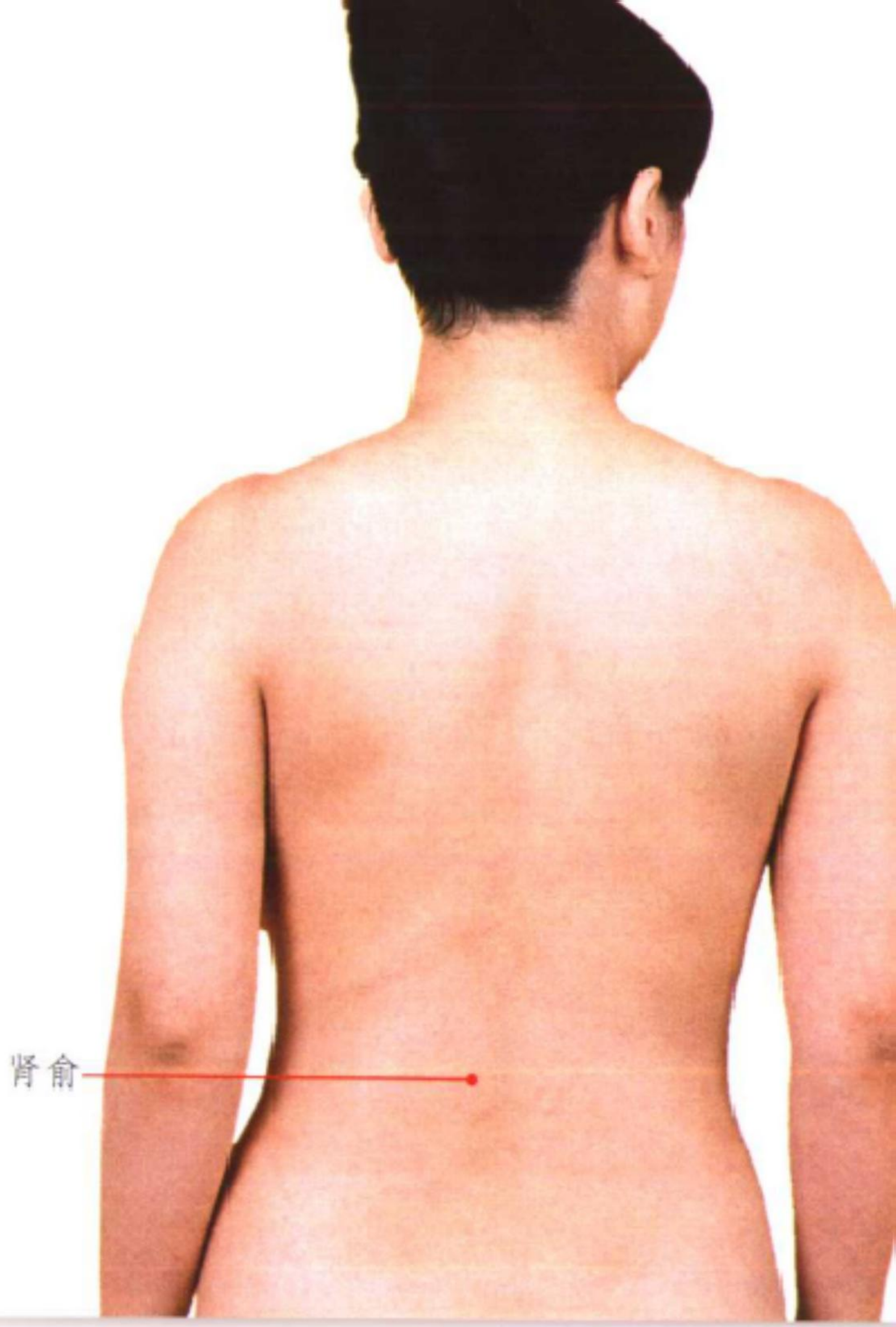
10.乳房下垂的保健

乳房下垂也称乳房松垂症，为女性多见的病态乳房。主要原因有三种：一是由于乳房过重而导致乳房下垂，多为巨乳伴随症状。二是由于脂肪组织减少，皮下组织松弛所致。三是由于老年后乳房皮肤、支持组织、脂肪、腺体都明显萎缩，乳房表现为空囊状下垂。

进行乳房保健按摩能改善乳房营养供给，促进乳腺发育，帮助乳房丰满隆起，预防乳房下垂。

按摩穴位

(1)肾俞：在背腰部，第2腰椎棘突下旁开1.5寸。





(2)百会：在头部，前发际正中直上5寸，或两耳尖连线的中点处。

按摩方法

(1)坐位。以一手示指指腹按压天突穴1分钟，然后沿顺时针和逆时针方向按揉各1分钟，以有酸胀感为宜。

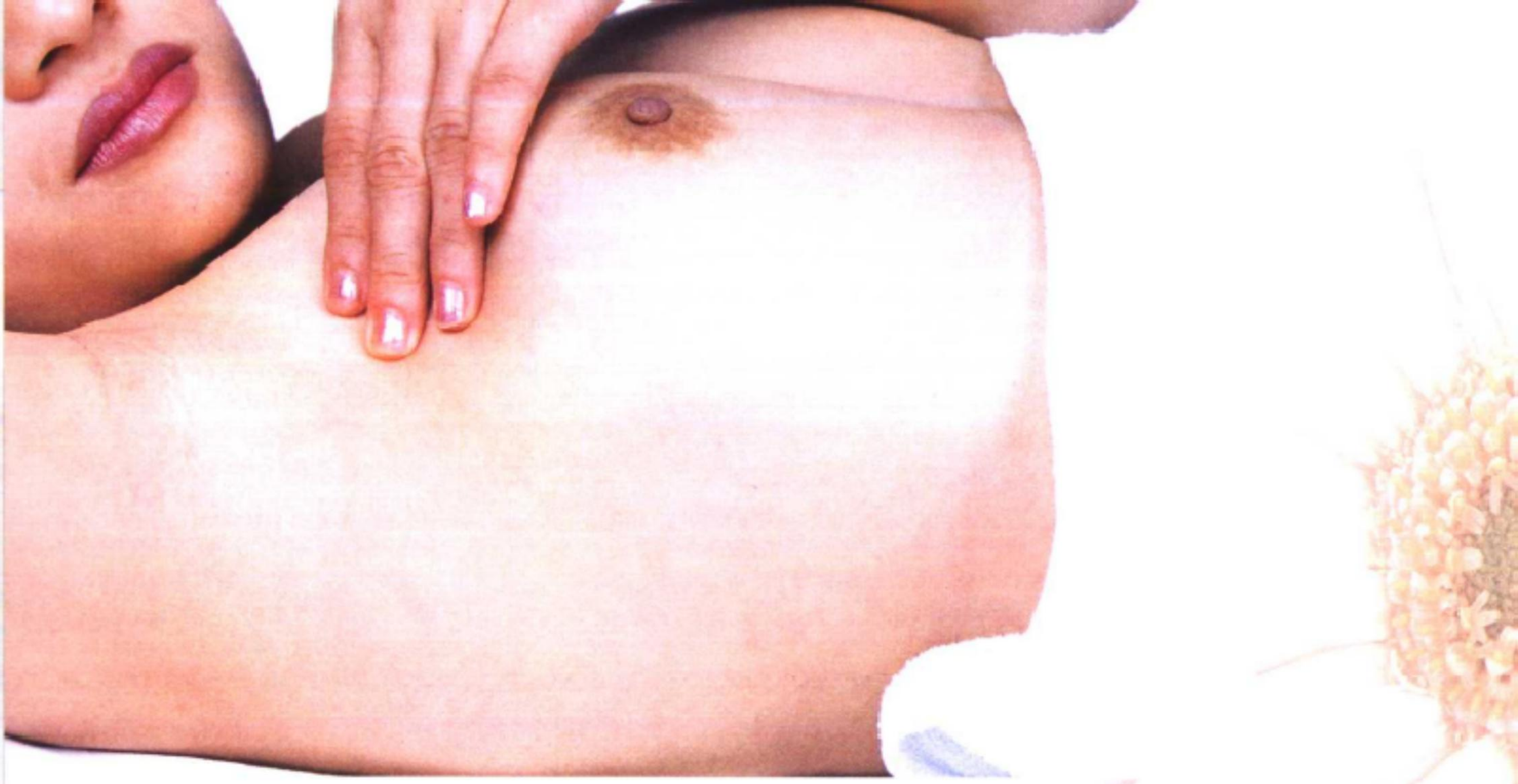




(2)站立位。以双掌掌面由乳房下胃脘部开始，由下往上经乳头推至胸上部2分钟。



(3)站立位。双手掌重叠放置于乳根穴上，先由下往上按压1分钟，再沿顺时针和逆时针方向按揉各1分钟。



(4)仰卧位。以一手拿捏对侧胸大肌 2 分钟。



(5)站立位。以手掌心由乳房向上推至锁骨和腋下各2分钟。



(6)站立位。双手握拳按压肾俞穴1分钟，再轻轻叩击1分钟，最后沿顺、逆时针方向按揉各1分钟。



(7)俯卧位。术者以拇指指腹按压患者百会穴1分钟，然后再沿顺、逆时针方向按揉各1分钟，以有酸胀感为宜。

注意事项

(1)按揉天突穴不宜过重，以免反呕；按揉乳根穴可配合呼吸，呼气时用力按压，吸气时放松。

(2)配合胸大肌锻炼，可预防乳房下垂，锻炼和按摩作用相得益彰。

11.乳房不对称的保健



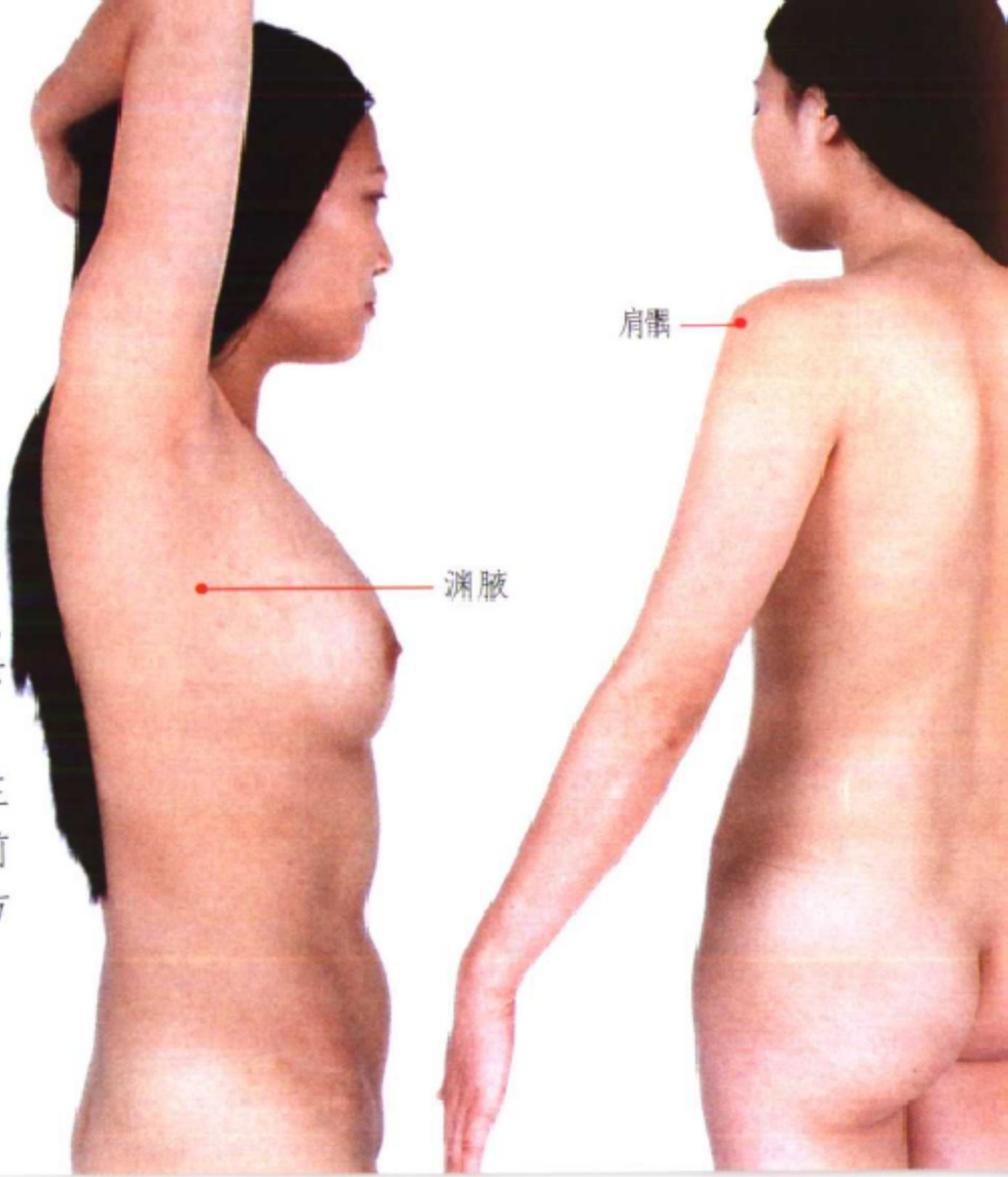
乳房不对称是指两侧乳房大小不等。原因有两方面：生理原因是受遗传因素、营养状况、睡眠姿势及体育锻炼影响；病理原因是受许多疾病影响。进行乳房保健按摩，能改善身体素质，达到优生的目的。有着良好健美乳房的母亲，有利于将来子女的健康。

按摩穴位

(1)库房：在胸部，第1肋间隙，距前正中线4寸。

(2)渊腋：在侧胸部，举臂，在腋中线上，腋下3寸，第4肋间隙中。

(3)肩髃：在肩部，三角肌上，臂外展或向前平伸时，在肩峰前下方凹陷处。





按摩方法

(1)站立位。以一手示、中指叠按库房穴1分钟，继之沿顺、逆时针方向按揉各1分钟，以有酸胀感为宜。



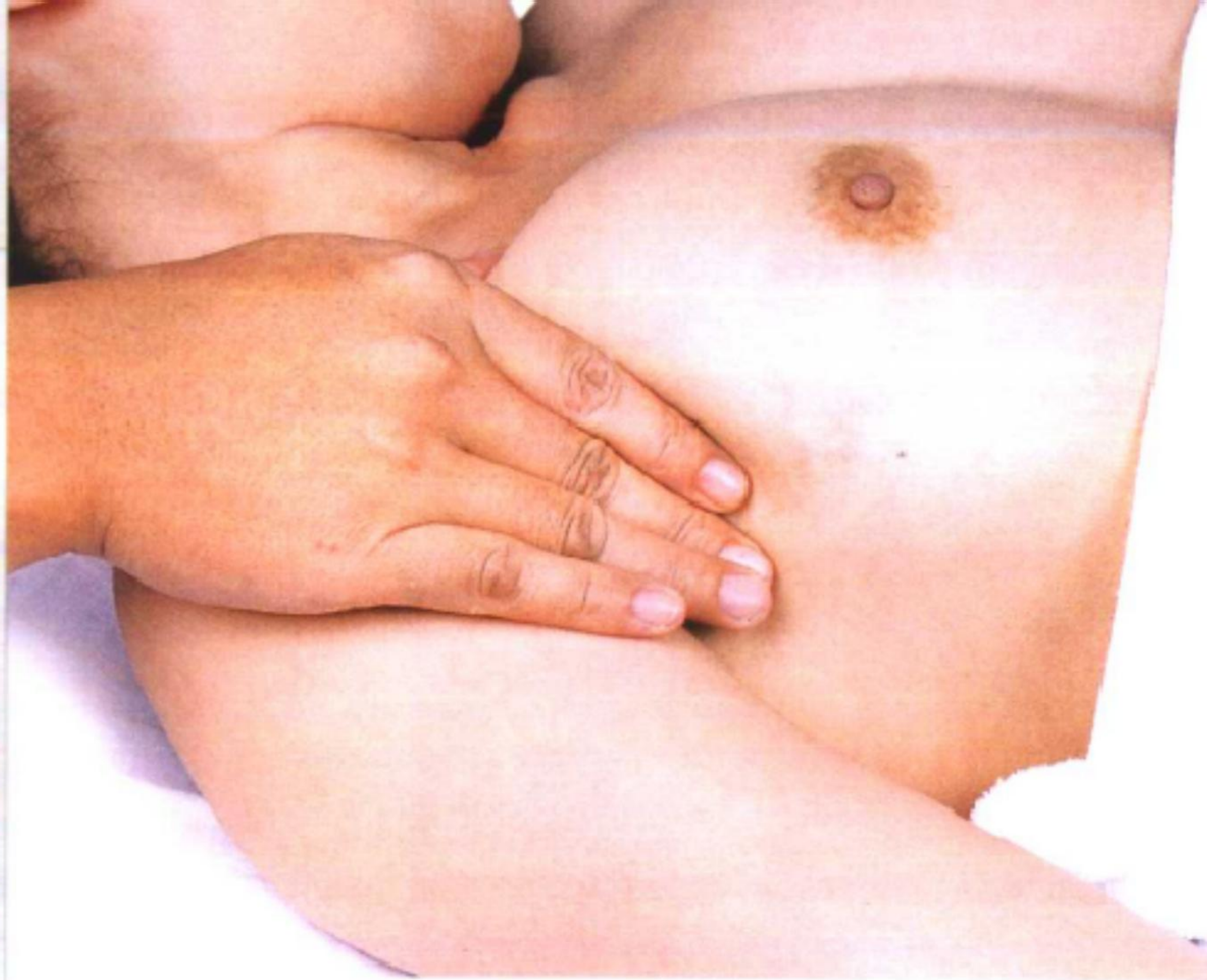
(2)坐位。以一手掌根按摩对侧渊液穴1分钟，继之沿顺、逆时针方向按揉各1分钟，以有酸胀感为宜。



(3)坐位。双手掌撑开按于乳房并固定，先轻轻挤压乳房1分钟，再作有节奏的震动1分钟。

(4)坐位。 以一手示指指腹按压肩井穴1分钟，再沿顺时针和逆时针方向按揉各1分钟，以有酸胀感为宜。





(5)仰卧位。术者用双手掌的拇指与其余四指对称用力提拿患者乳房小的一侧的渊腋穴2分钟。用力要一松一紧，做到刚中有柔，速度缓慢。

(6)站立位。掌推患者胁肋3分钟。应由内而外，由上而下进行推拿。





(7)坐位。右手托患者肘关节，左手拇指按压其肩髃穴1分钟，而后沿顺时针和逆时针方向按揉各1分钟。

注意事项

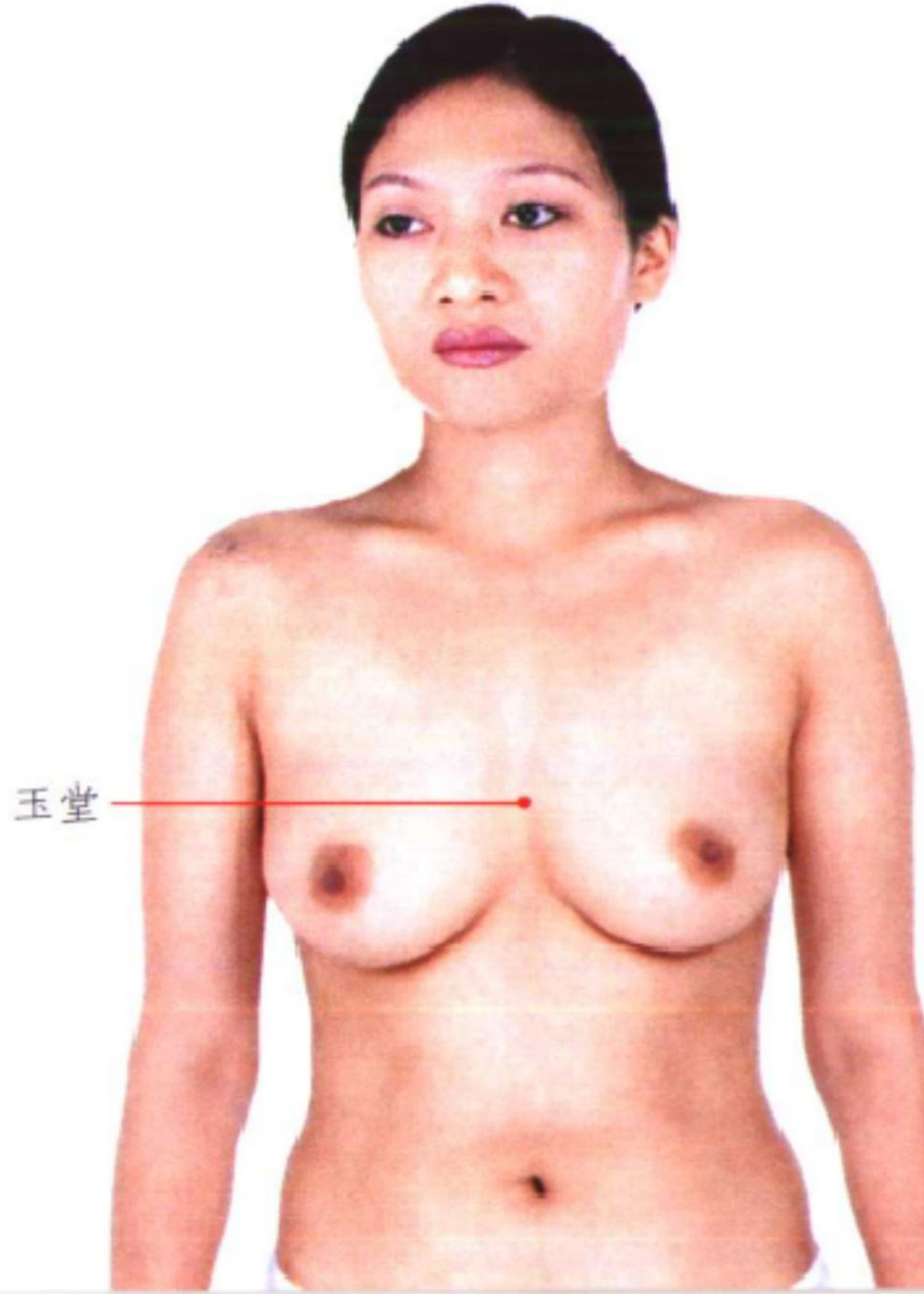
(1)对较小一侧乳房进行按摩的时间要多于另一侧。
(2)多做较小乳房一侧的扩胸运动。
(3)睡眠时多侧向较小的一侧。
(4)用吸杯或丰乳器吮吸小乳房，每天2次，每次10分钟。

12.乳头内陷的保健

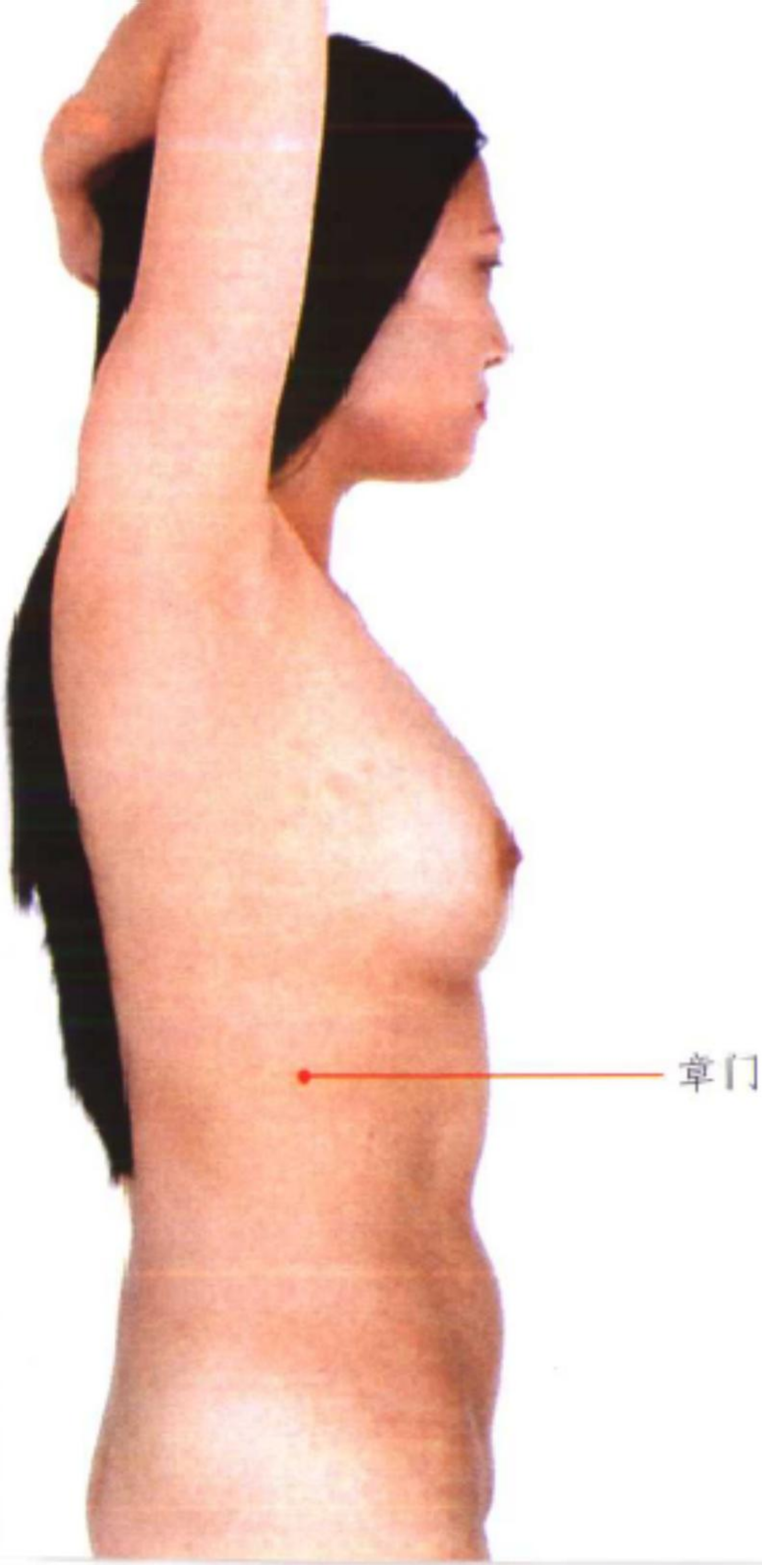
乳头内陷为一种先天性的乳头发育畸形，其原因有：一是乳头、乳晕的平滑肌发育不良；二是乳腺发育不良，且乳晕区皮肤松弛，从而使乳头不能突起。通过乳房保健按摩，能促进乳腺组织的正常发育，防止由于乳头内陷而造成泌乳功能减退或消失，从而直接影响婴儿的健康成长。

按摩穴位

（1）玉堂：在胸部，前正中线上，平第3肋间。



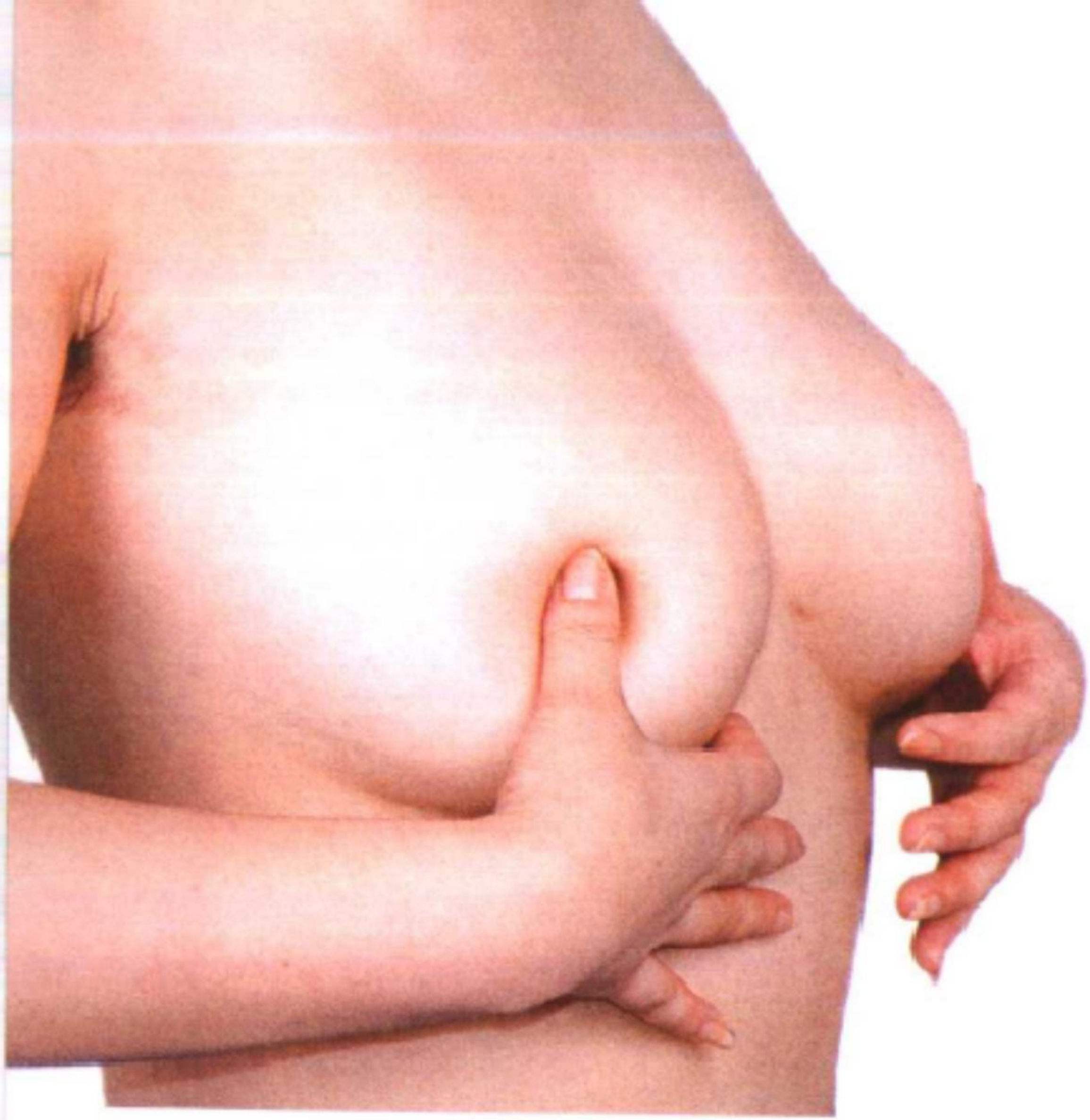
(2)**章门**：在侧腹部，第 11 肋游离端的下方。



按摩方法

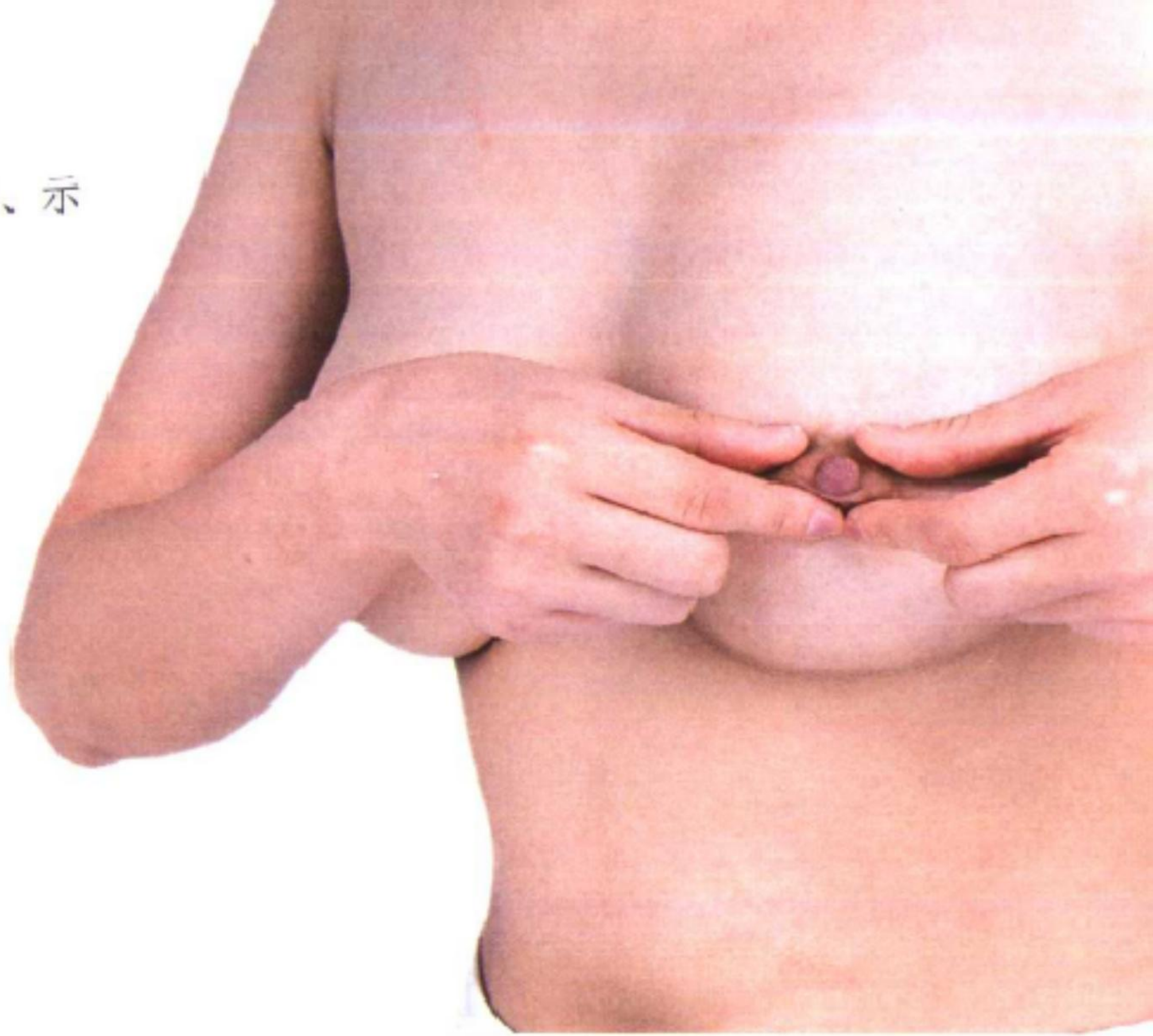
(1)站立位。以一手示、中指按压玉堂穴1分钟，再沿顺、逆时针方向揉动各2分钟，以有酸胀感为宜。





(2)站立位。以双手拇指腹按双侧乳头2分钟，健侧按而不动，患侧一按一松。

(3)站立位。以双手拇、示指挤捏患侧乳晕2分钟。





(4)站立位。以手牵拉挤压内翻的乳头，使之呈正常突出状，反复揉捏乳头2分钟。再向外牵拉乳头3分钟。

(5)站立位。以一手拇、示指捏住乳房(晕)，使内翻的乳头暴露，用另一手示指腹按摩乳头3分钟，压力宜轻。

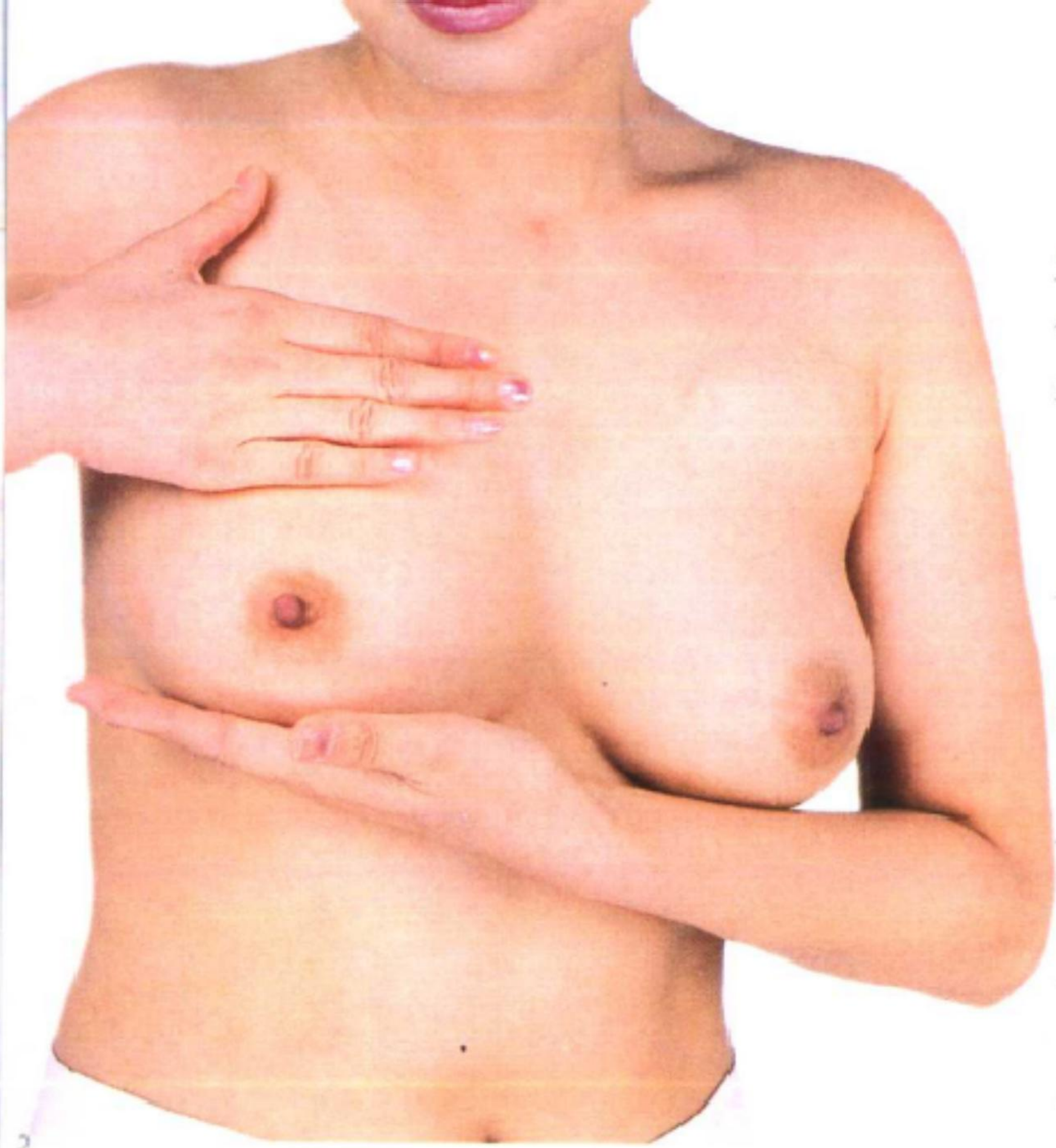




(6)**站立位。**用一手拇指和示指紧贴乳晕两侧边缘，两指向外伸张，使乳晕绷紧、内翻的乳头暴露，用另一手示指或中指端轻轻叩击乳头3分钟。

(7)站立位。双手分置于患者腋下，以掌摩法和指摩法自其腋下向下摩至双腹侧章门穴2分钟。





(8)站立位。两手掌分别放置于乳房上下侧，用力挤压2分钟，使乳晕处紧张，促使内翻的乳头暴露。

注意事项

(1)在妊娠期或未孕前就应及早做好矫治凹陷乳头的治疗。

(2)要每日不间断地捏住乳头向外牵拉3分钟。

(3)使用乳头负压吸引器配合按摩。

(4)不能束胸，不要穿戴太大或太小的胸罩。

(5)要经常清洗乳头，保持乳头清洁。

三、乳房疾病防治

1.青春期乳房肿胀

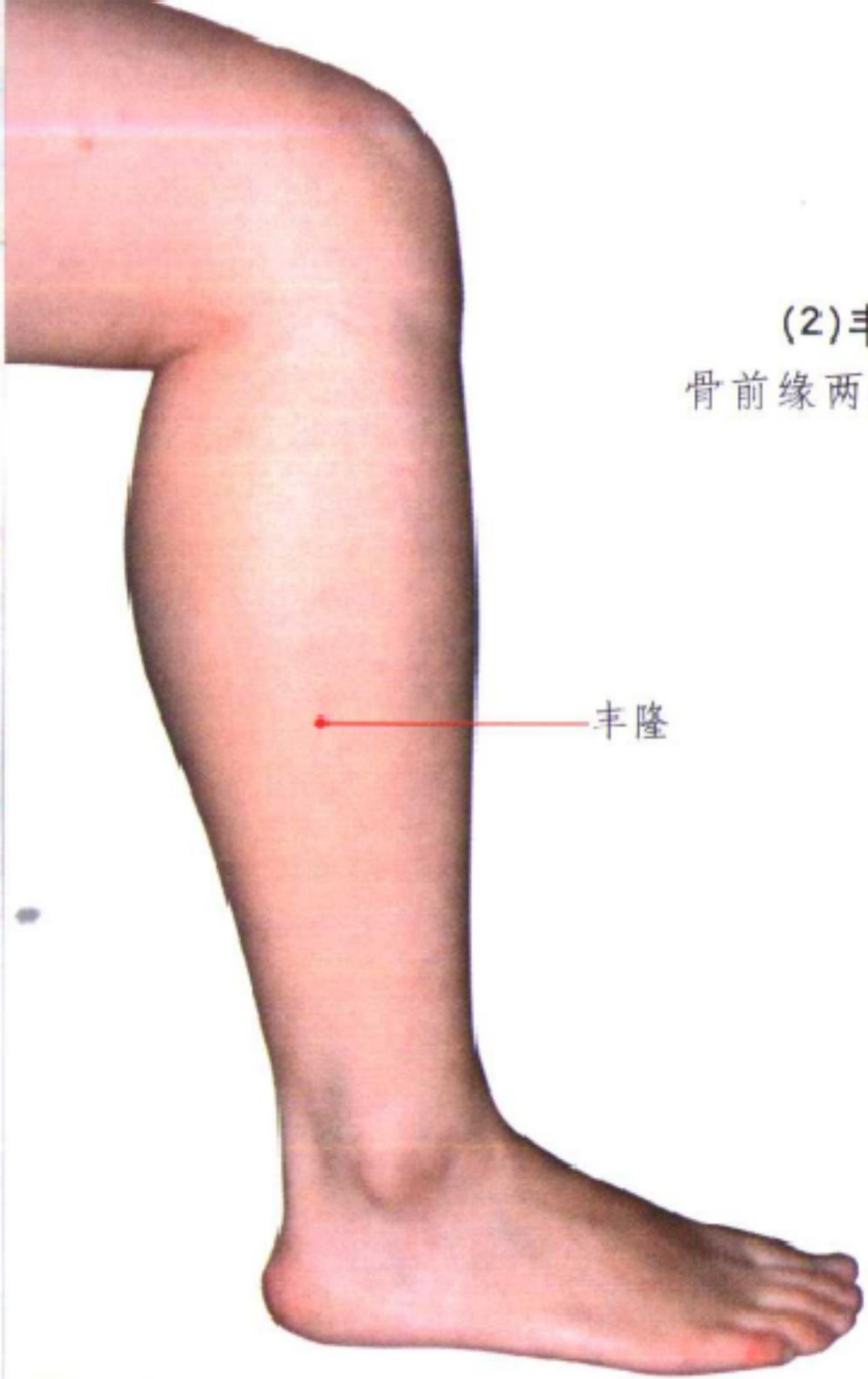
青春期乳房又称性成熟期乳房，对于成年未孕的女性来说，由于垂体、肾上腺和卵巢的正常生理变化，使子宫内膜随着月经周期的变化而呈增生和复原的变化，而乳房的腺体组织也随月经周期的变化而发生增生和复原的变化。月经来潮前7～10天，乳管扩张、上皮细胞肥大增多、乳管周围基质水肿、幼稚纤维增加、淋巴细胞浸润、乳房胀大并较硬，且有胀痛感，有时尚可触及结节压痛。乳房组织结构和生理活动与月经周期关系密切。保健按摩能预防和消除乳房肿胀。

按摩穴位

(1)**迎香**：在鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。



(2)丰隆：在小腿前外侧，外踝尖上8寸，距胫骨前缘两横指。





按摩方法

(1)站立位。右手掌推左侧乳房至腋前，反复推动20次。再以柔和而均匀的腕力反复向下、向上推动乳房根部20次，需配合呼吸，然后再换左手同法操作。



(2)坐位。拇指指腹按压膻中穴1分钟，再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟。



（3）站立位。先由胸中向两侧腋下推拿2分钟，再由胸中向下推至脘腹1分钟。



（4）**坐位。**以双手示指指腹分别在鼻两侧迎香穴作按法和揉法各1分钟，以有酸胀感为宜。

(5)坐位。拇指按揉血海穴1分钟，然后沿顺时针和逆时针方向各按揉1分钟，以有酸胀感为宜。





(6)坐位。拇指按揉丰隆穴1分钟，继作顺时针和逆时针按揉各1分钟，以有酸胀感为宜。



(7)站立位。掌侧推擦背部脊柱两侧2分钟，以有温热感为宜。



(8)俯卧位。双掌面推擦腰背部，上下反复推擦2分钟。

注意事项

(1)发现乳房肿块应先去医院做必要的检查，明确诊断后再按摩。

(2)及早治疗乳房发育不良症。

(3)避免感受风寒，要注意保持乳房的温度。

(4)平时保持心情舒畅，饮食清淡。

(5)按摩宜在月经前2周开始。

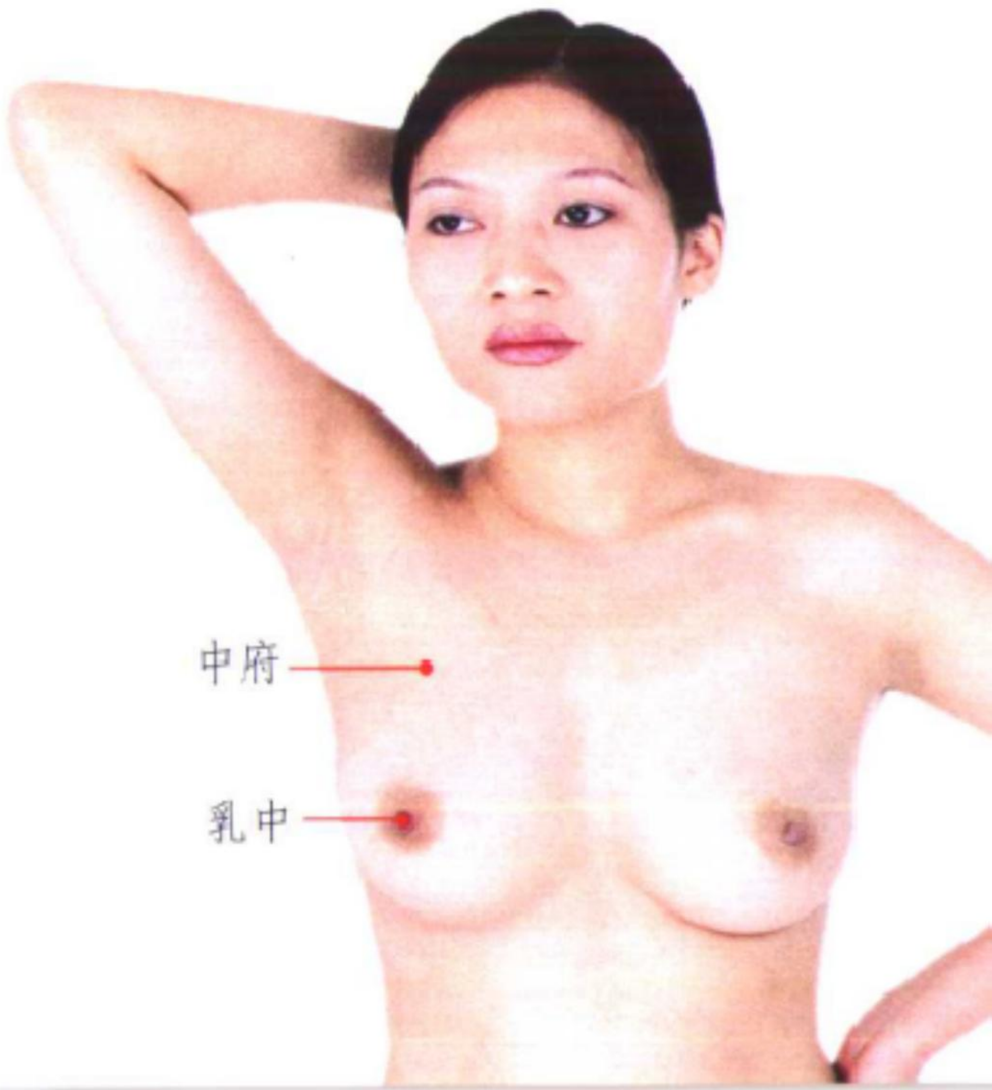
2.经前乳房肿胀

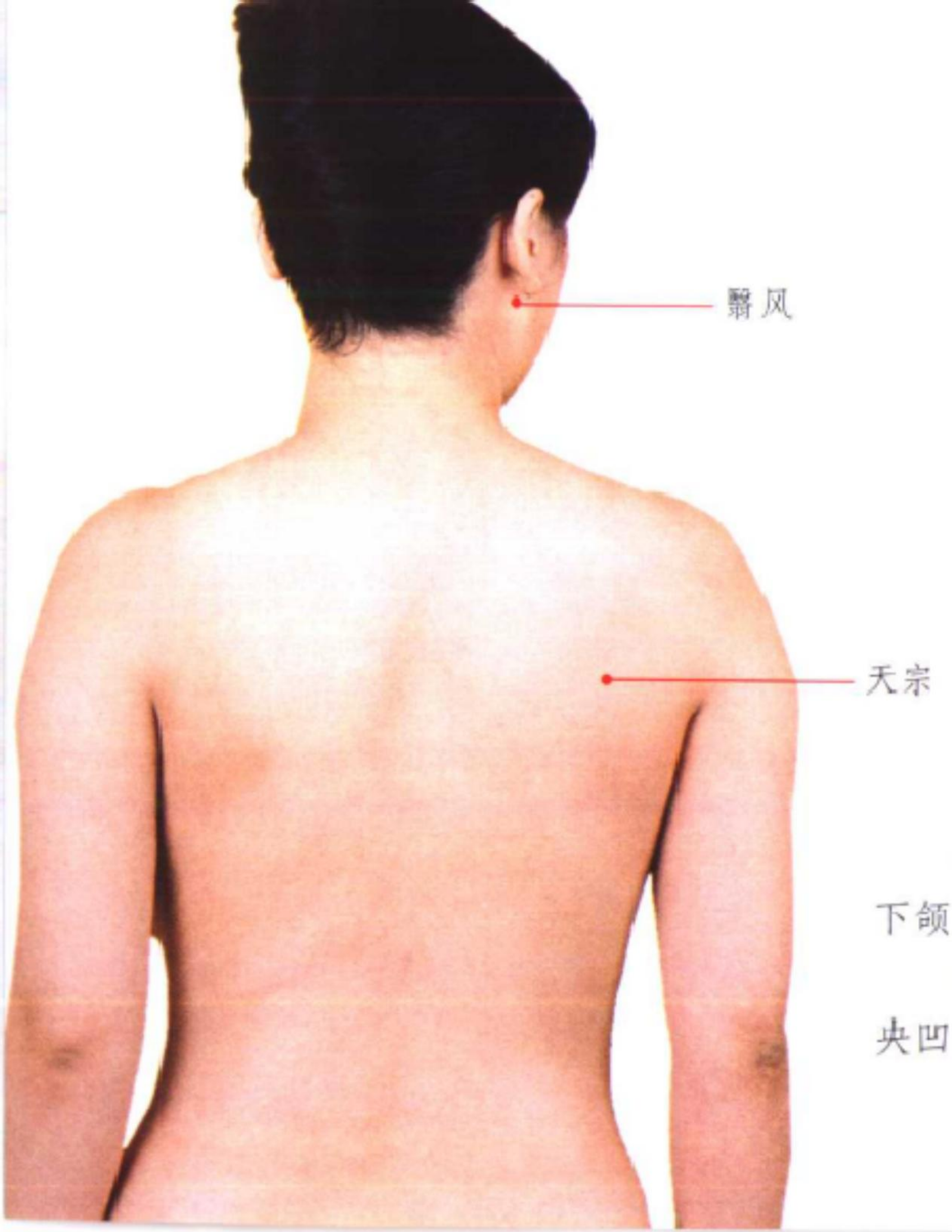
乳房可随月经周期而变化，行经前由于受雌激素和孕激素的影响，乳房出现痛性肿胀，有时可摸到结节，伴有胀痛，此现象多出现在月经前3～4天，月经期即将结束时减轻，月经干净后消失。按摩能化解气滞血瘀，调补全身气血，可促使乳房肿胀消失、疼痛减轻。

按摩穴位

(1)乳中：在胸部，第4肋间隙，乳头中央，距前正中线4寸。

(2)中府：在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸。





(3)翳风：在耳垂后方，乳突与下颌角之间的凹陷处。

(4)天宗：在肩胛部，冈下窝中央凹陷处，平第4胸椎。

按摩方法

(1)站立位。掌按双侧乳中穴1分钟，再作内、外旋转按揉各1分钟。





(2)站立位。以双手拇指按压两侧中府穴1分钟，再向内、外旋转各1分钟。



(3)坐位。以一手示指指腹，从翳风穴向下沿胸锁乳突肌推至缺盆穴，反复操作30次。再换另一手继续操作。



(4)坐位。示指按压风池穴1分钟，然后沿顺、逆时针方向按揉1分钟，以有酸胀感为宜。

(5)**仰卧位。**以双手拇指指腹自患者太阳穴，沿着头颞部耳上方推至风池，反复操作2分钟。





(6)**坐位**。拇指指腹按揉患者肩胛冈下窝天宗穴 2 分钟。



(7)俯卧位。以掌侧小鱼际部在患者腰骶部作擦法2分钟，以有温热感为宜。

(8)仰卧位。 双手从肩伸至患者两肩胛处，向上作顶法2分钟。





(9)俯卧位。手臂放于后腰部，术者以四指按揉患者肩胛骨内侧缘2分钟。



(10)俯卧位。以双手掌从患者肩胛骨内缘向两肩关节作分推法2分钟。

注意事项

(1)本病按摩治疗效果较好。在手法治疗的同时，病人应精神放松。

(2)症状严重者，应于月经前1周即开始进行保健按摩。

(3)有明显经前乳房胀痛的，可适当服用一些止痛和镇静药物。

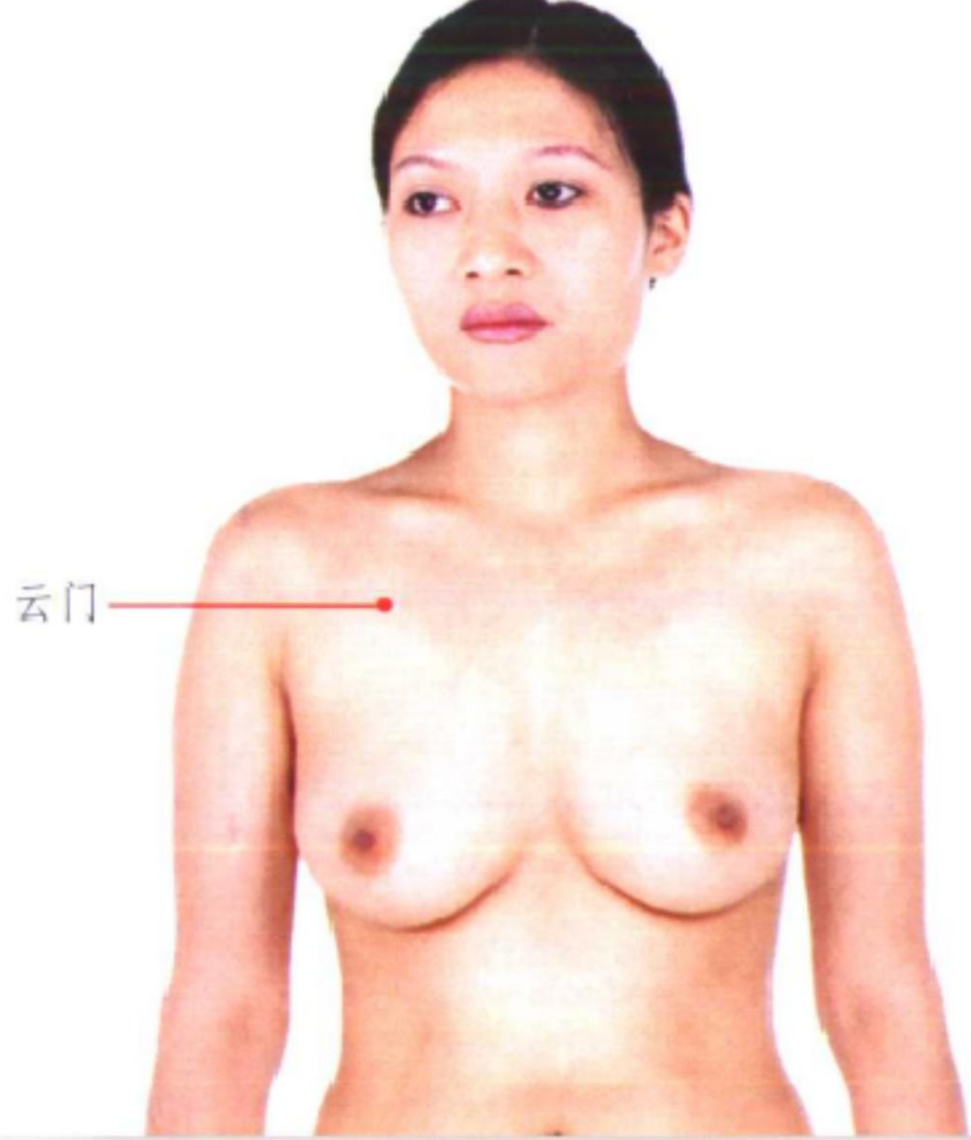
(4)曾施行过节育、绝育手术或服用避孕药物的妇女，亦可出现乳房胀痛或乳房小结节，须就医诊治。

3.孕期乳房综合征

妊娠期乳房进一步增大、丰满，乳头、乳晕部色素加深，皮脂腺更发达。乳房皮肤因乳房充盈而显示轻度静脉怒张。妊娠期对乳房的保健按摩能有效保护乳房，将为哺乳期打下良好的基础。

按摩穴位

(1)云门：在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。



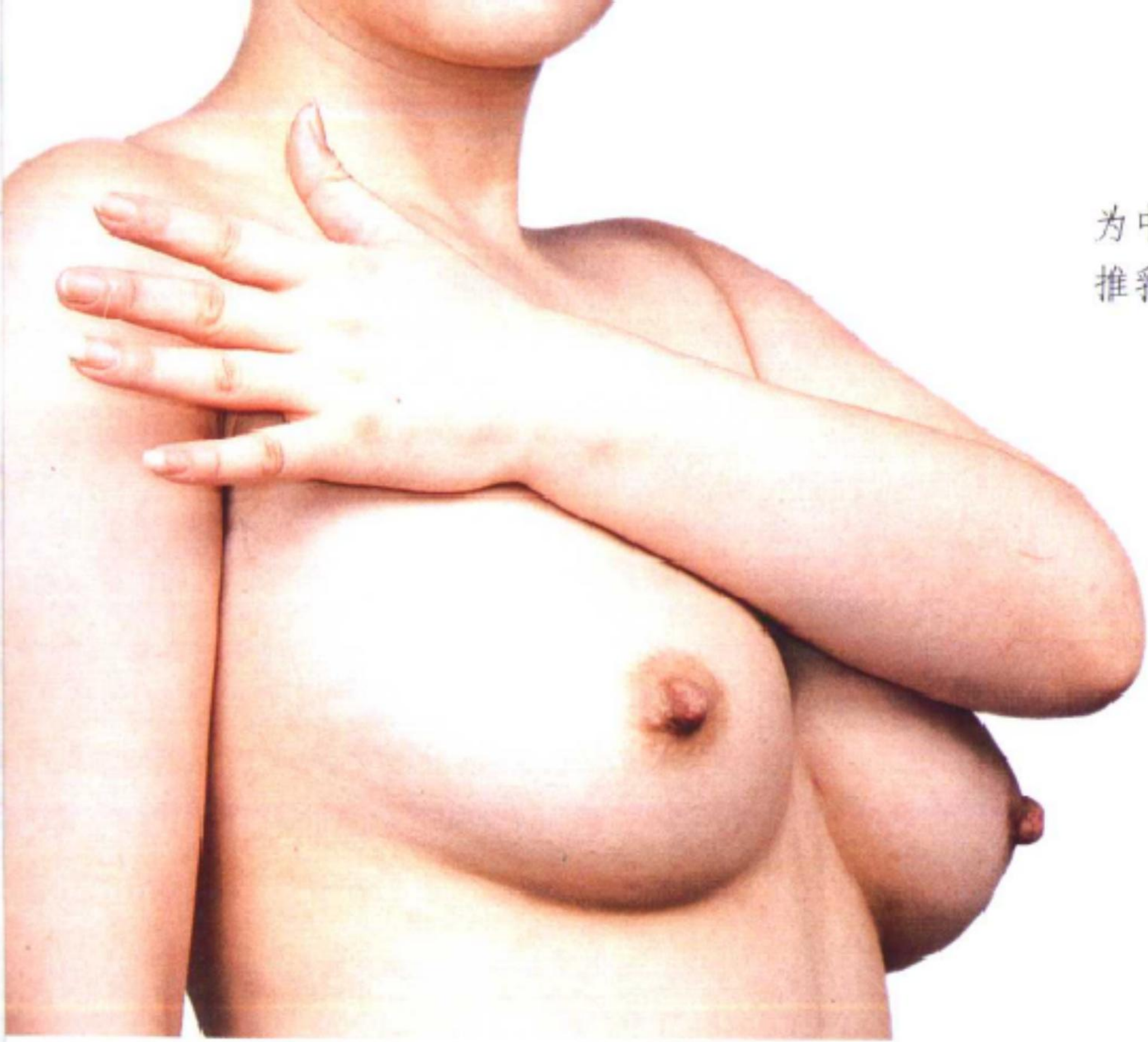
(2)腰阳关：在腰部，后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷处。





按摩方法

(1)站立位。双手掌交叉放置于膻中穴，向上推至天突穴1分钟，再向两侧中府穴推揉1分钟。



(2)站立位。以乳头为中心，沿各个方向掌推乳房2分钟。

(3)站立位。掌按双侧乳房2分钟，吸气时按压，呼气时放松。





(4)坐位。示指按揉云门2分钟，以有酸胀感为宜。



(5)坐位。拇指按揉肩髃4分钟，以有酸胀感为宜。





(6)俯卧位。双掌交叉叠按压患者腰阳关穴1分钟，再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，手法宜轻揉，以有酸胀感为宜。

注意事项

(1)本法仅适用于早期，妊娠3个月后禁止推拿，严禁刺激腰腹部和某些穴位，以防流产。

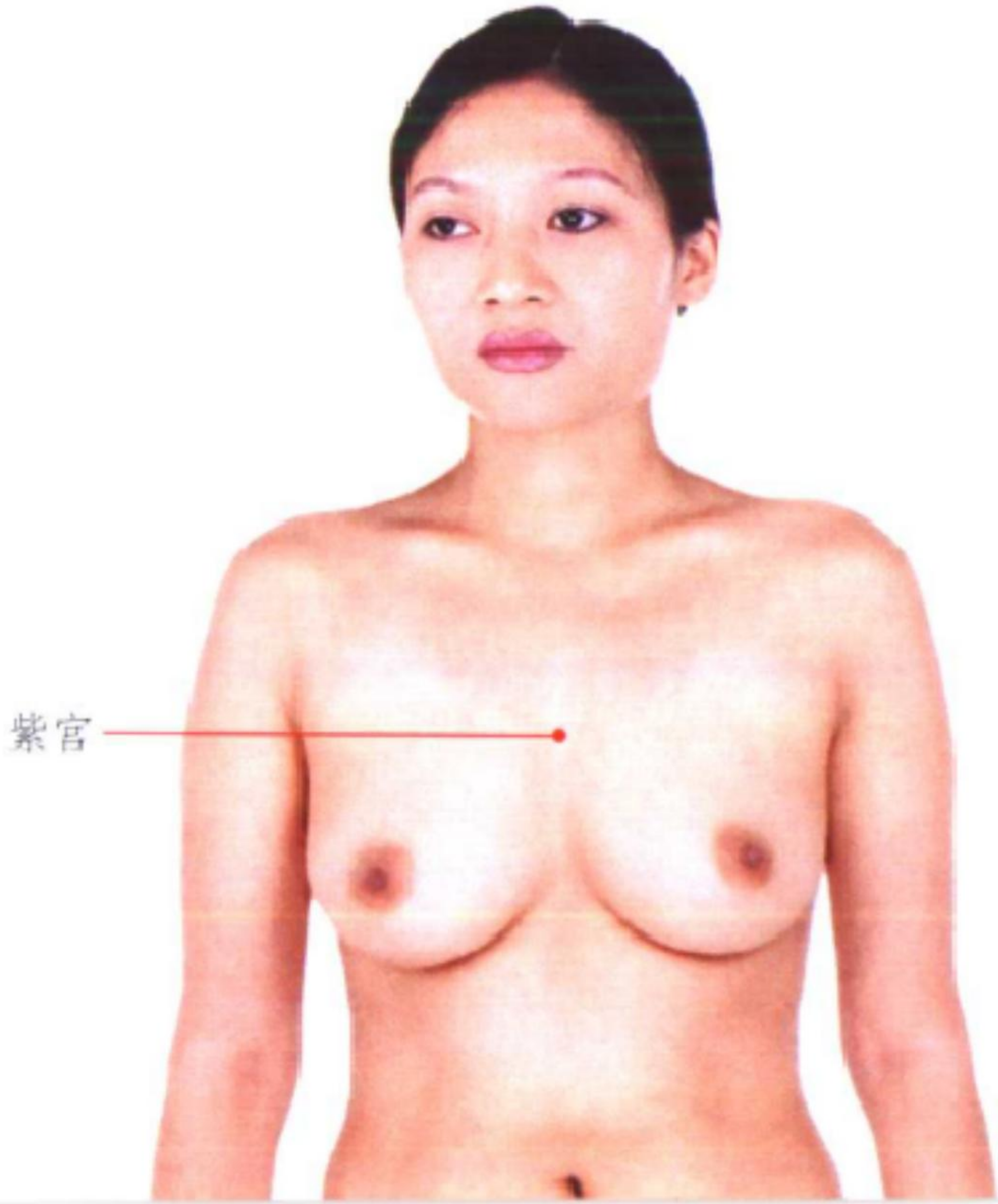
(2)产前2个月左右，应注意作乳头和乳房卫生保健，以预防急性乳腺炎的发生。

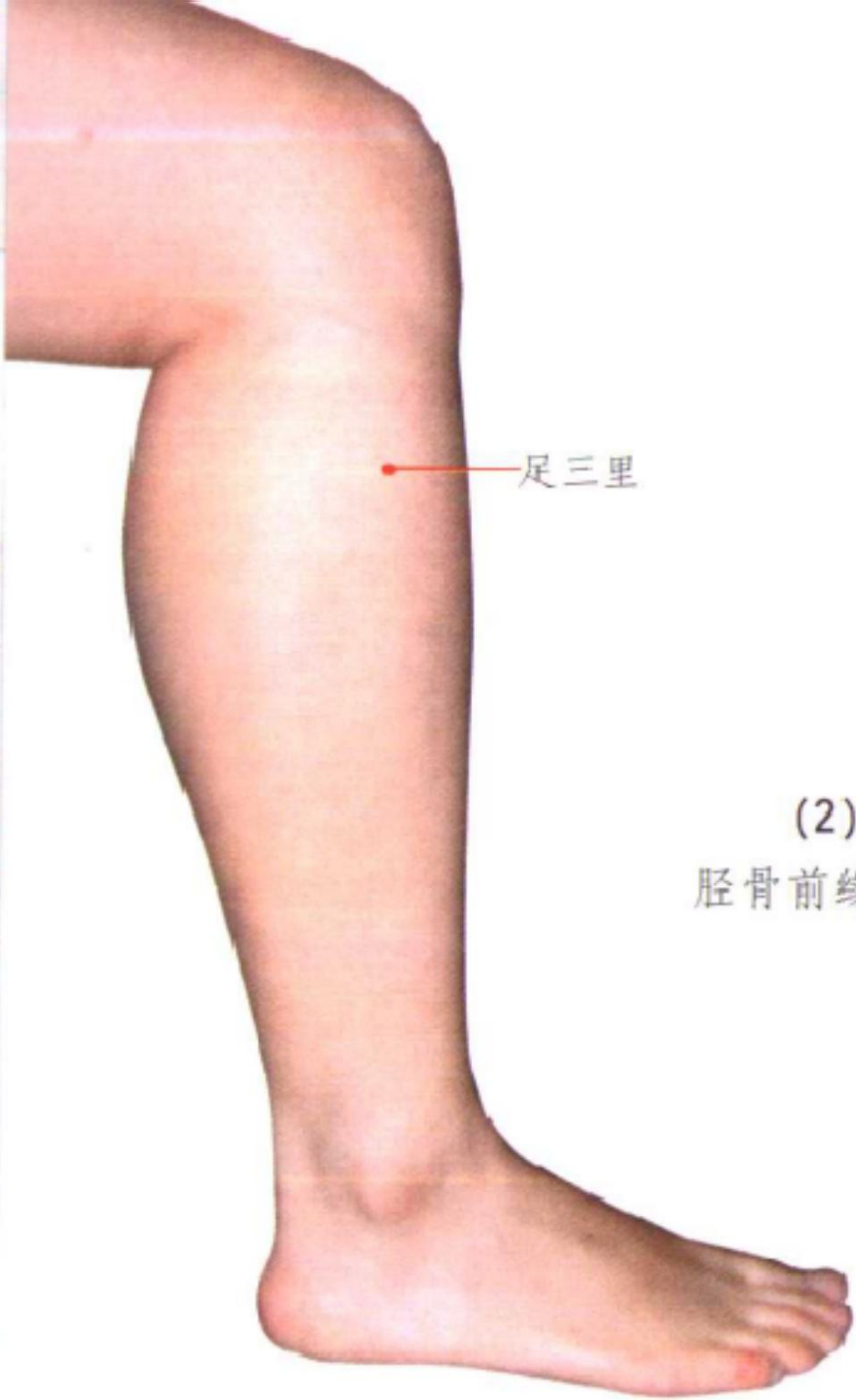
4.产后乳房肿胀

产后乳房肿胀大多为初产妇，多是产后未满月的哺乳妇女，发病部位大多在乳房上方，常为单发。初期乳房肿胀疼痛，有的局部有包块，肤色或白或红，伴发热恶寒。要及早进行按摩，以免乳房肿胀发展为急性乳腺炎。

按摩穴位

(1)紫宫：在胸部，前正中线上，平第2肋间。





(2)**足三里**：在小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指(中指)。

(3)**上髎**：在骶部，髂后上棘与后正中线之间，正对第1骶后孔处。





按摩方法

(1)仰卧位。双手五指分开置双乳上，配合呼吸进行按摩。吸气时由胸中推向两侧 ，呼气时收回，反复操作2分钟。

(2)站立位。双手掌叠按紫宫穴2分钟，即依次以大鱼际部、掌根部、小鱼际部和掌指关节部按压穴位。





(3)**站立位**。拇指指端按揉曲池2分钟，以有酸胀感为宜。

(4)坐位。示指按压足三里1分钟，然后沿顺时针和逆时针方向作揉法各1分钟，以有酸胀感为宜。





(5)俯卧位。用双手掌分别从患者腰背部由上往下推至上髎穴，随即作震法10秒钟，反复操作20次。

注意事项

(1)保健按摩宜早，以免肿胀而发展成有脓液排出。若为脓熟阶段则不宜按摩。

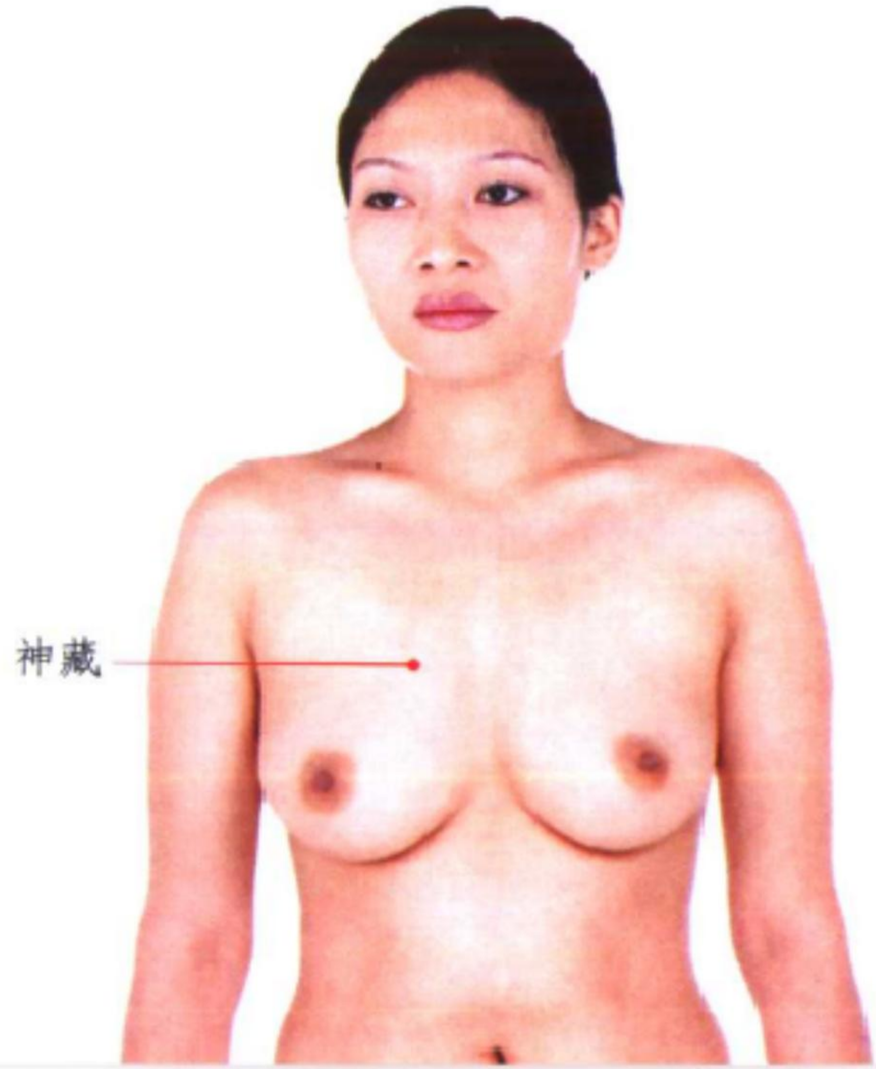
(2)病侧乳房不可乱揉捏，局部治疗时手法宜轻快、柔和。

5.产后缺乳

产后缺乳多因产妇身体虚弱，气血生化之源不足，又因分娩失血过多，或因产后情志抑郁，气机不畅，经脉涩滞，阻滞乳汁运行而造成。推拿对由于身体虚弱而致的虚证型缺乳能调补气血，滋补肝肾；对由于情志失调而造成的实证型缺乳能疏肝理气，通调气机。

按摩穴位

(1)神藏：在胸部，第2肋间隙，前正中线旁开2寸。



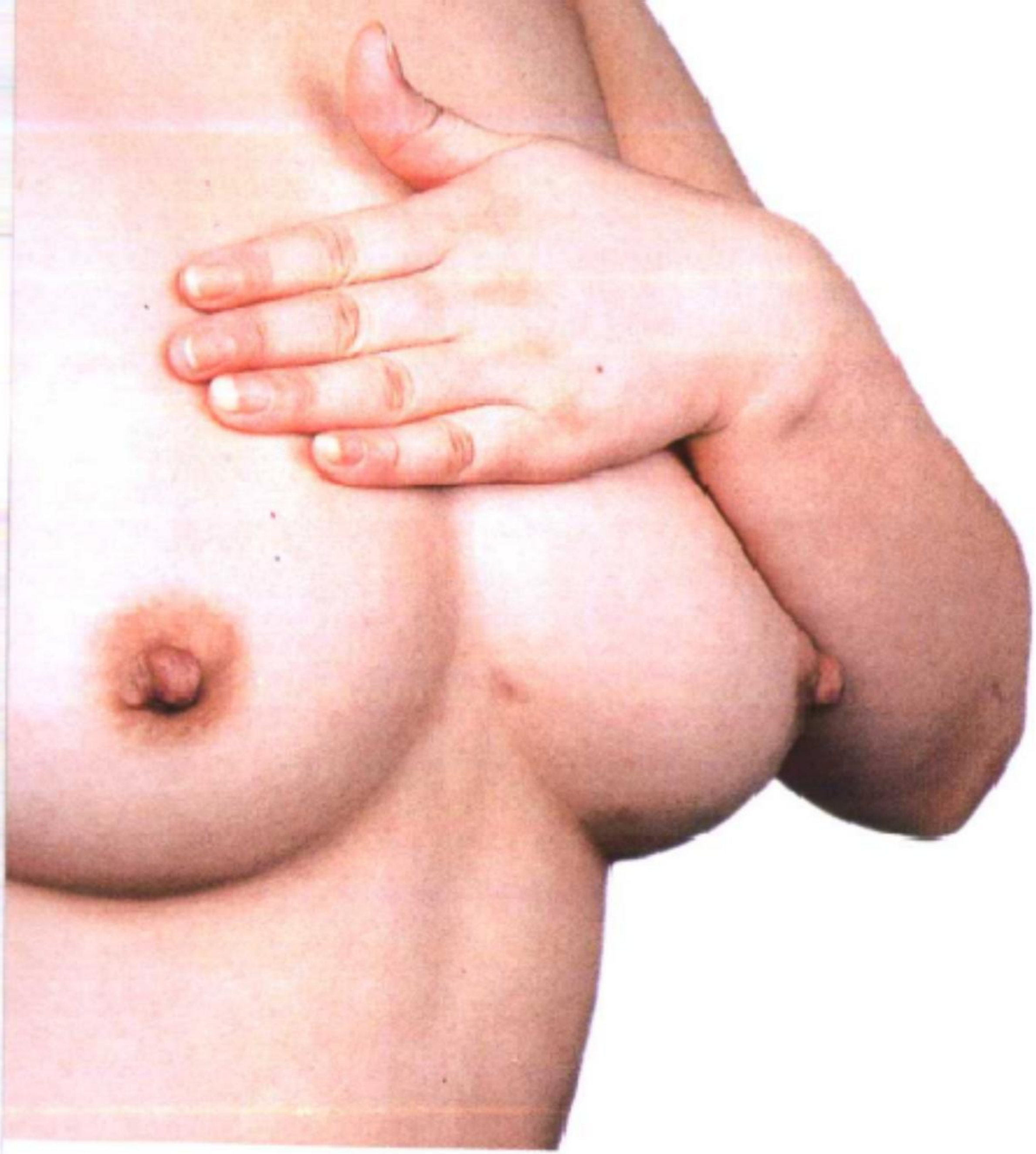
(2)公孙：在足内侧缘，第1跖骨基底的前下方。



按摩方法

(1)站立位。先涂少量润滑油，以拇指和示、中指自乳房周围轻轻向乳头方向提拿2分钟。





(2)站立位。以一手掌置乳房周围，由乳房周围沿着乳腺管轻轻推向乳头，推拿2分钟。



(3)站立位。示指按压神藏穴1分钟，再作顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。



(4)坐位。示指按压大椎穴1分钟，再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。



(5)**俯卧位**。双手挤捏患者双下肢各2分钟。操作时可松紧交替。



(6)坐位。拇指按揉公孙穴2分钟。

注意事项

(1)若乳房胀痛而硬，说明是乳汁排出不畅，按摩手法宜重一点，特别是胸乳部的按揉时间可延长，以使乳汁通畅，不然可能导致乳腺炎。

(2)如果乳房萎软，说明乳腺分泌不足，在按摩的同时，要增加营养。

(3)乳房胀满，痛而无乳者，用热毛巾热敷乳房。

6.溢乳

妇女在产后或怀孕期乳房会分泌乳汁，这是正常的生理现象。非妊娠或哺乳期的乳房若有分泌，则谓之溢液。乳头溢液是一种临床症状，往往提示乳房存在着某种病理变化。乳头溢液多由于内分泌紊乱、代偿性月经、行经前乳房充血、乳腺增生、乳管扩张症等。进行乳房保健按摩能调节女性机体内分泌系统，促进乳房正常新陈代谢，对防治溢乳有很大帮助。

按摩穴位

(1)辄筋：在侧胸部，渊腋前1寸，平乳头，第4肋间隙中。





(2)涌泉：在足底部，蜷足时足前部凹陷中，二三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点处。

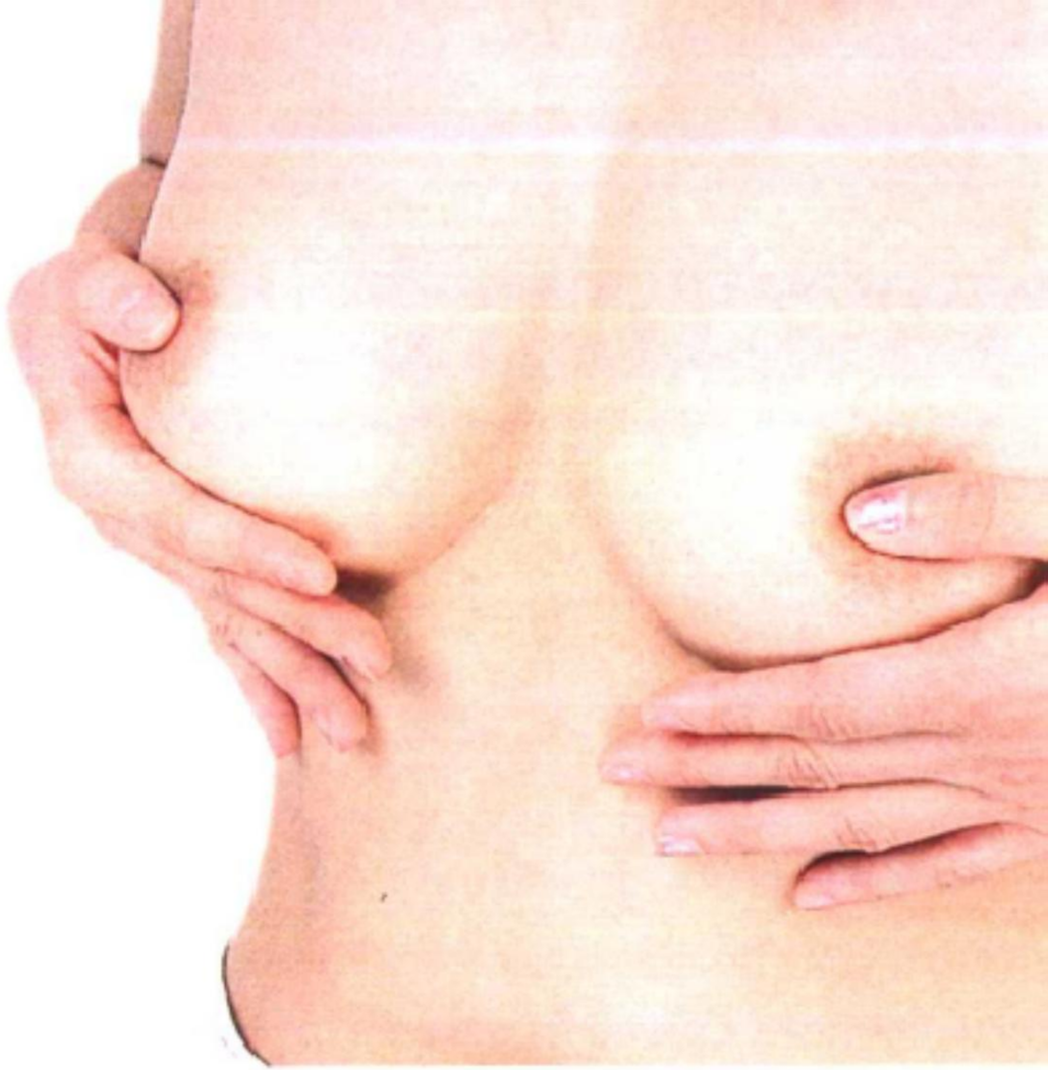


按摩方法

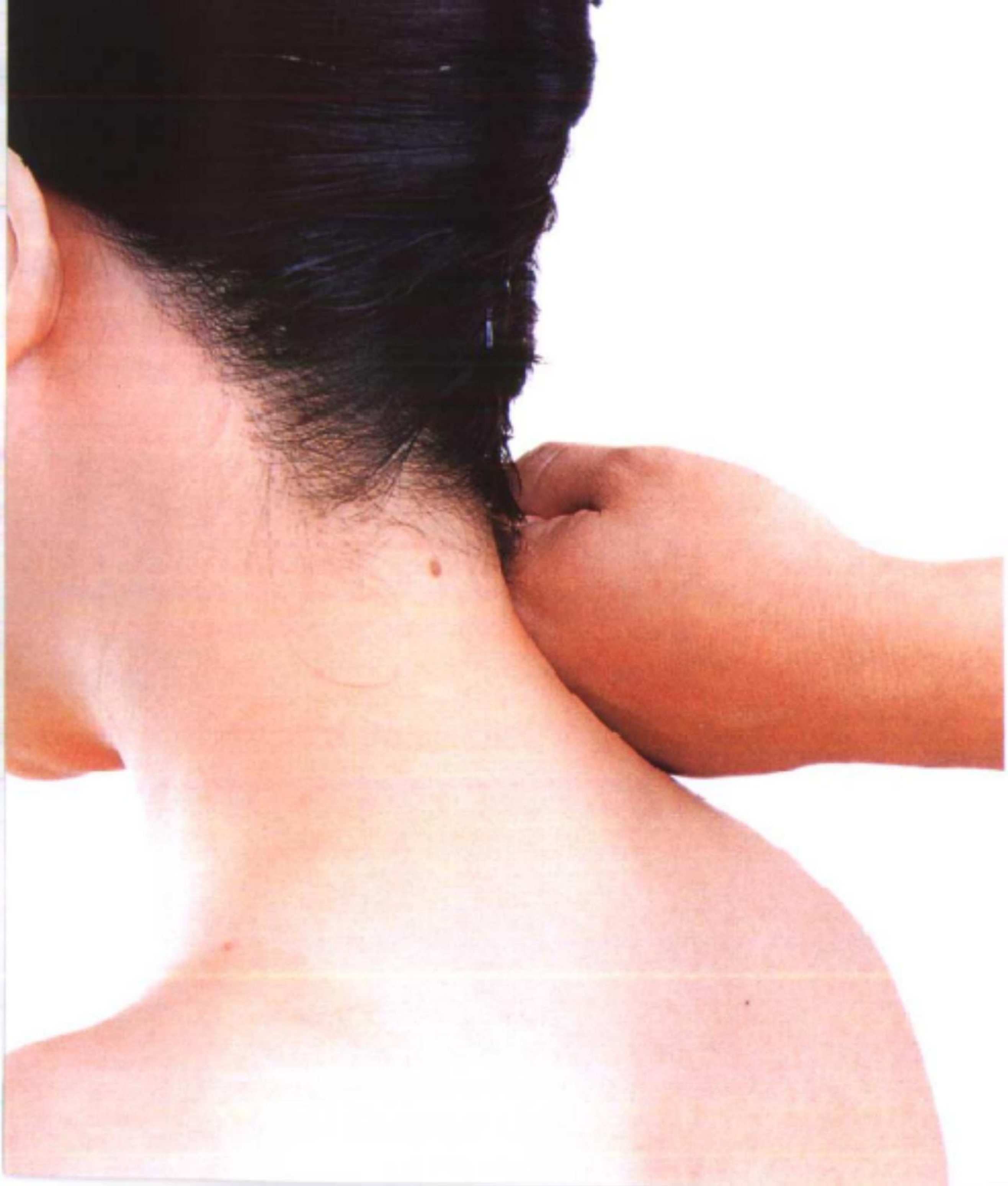
(1)仰卧位。示指按压辄筋穴1分钟。呼气时按压，吸气时放松。再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟。



(2)仰卧位。以一手小鱼际端放置于患者胸前，作左右、上下的缓慢擦法各2分钟。



(3)站立位。双手拇指指腹分别按于双侧乳中穴上作揉法和颤法各2分钟。



(4)**坐位**。以一手在患者颈后部斜方肌处作㨰法*2 分钟。

*用掌侧鱼际和中指、环(无名)指、小指背部紧附于体表，通过腕关节有节奏的屈伸外旋运动，使手背连续滚动状前移，叫㨰法。

(5)**俯卧位。**按压涌泉穴1分钟，再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。

注意事项

(1)要保持乳头清洁，预防感染。

(2)要注意检查是否有其他原因引起，以便进行综合治疗。





7.乳头皲裂

乳头和乳晕部发生大小不等的皮肤裂伤。称之为乳头皲裂，多发生于哺乳期妇女，系由于乳头受到婴儿吸吮的机械性刺激或局部病变所致。

按摩穴位

(1)尺泽：在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

(2)云门：在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。





按摩方法

(1)站立位。轻揉乳根、乳房2分钟，再揉膻中、乳根、中脘各1分钟。

(2)坐位。双手掌相互搓热，按于双侧乳房热敷1分钟。然后以掌按于乳房上轻轻旋转揉动2分钟。





(3)**坐位。**以一手握拳叩击另一手的尺泽穴2分钟。

(4)坐位。按摩者以拇指指腹按、揉患者云门穴2分钟，以有酸胀感为宜。





(5)站立位。哺乳后可用乳汁涂于乳头及乳晕周围皮肤上，以示、中、环指轻轻抚摩1分钟，或用护肤膏外搽乳头，轻轻抚摩2分钟。

注意事项

(1)每日用温开水清洗乳头、乳晕，保持局部卫生。

(2)严重者暂时停止哺乳24～48小时，并将乳汁挤出或吸出煮沸后再喂婴儿以减轻炎症。

(3)对经久不愈的伤口，可用少许25%硝酸银轻涂患处，再用生理盐水洗净，促其早日痊愈。

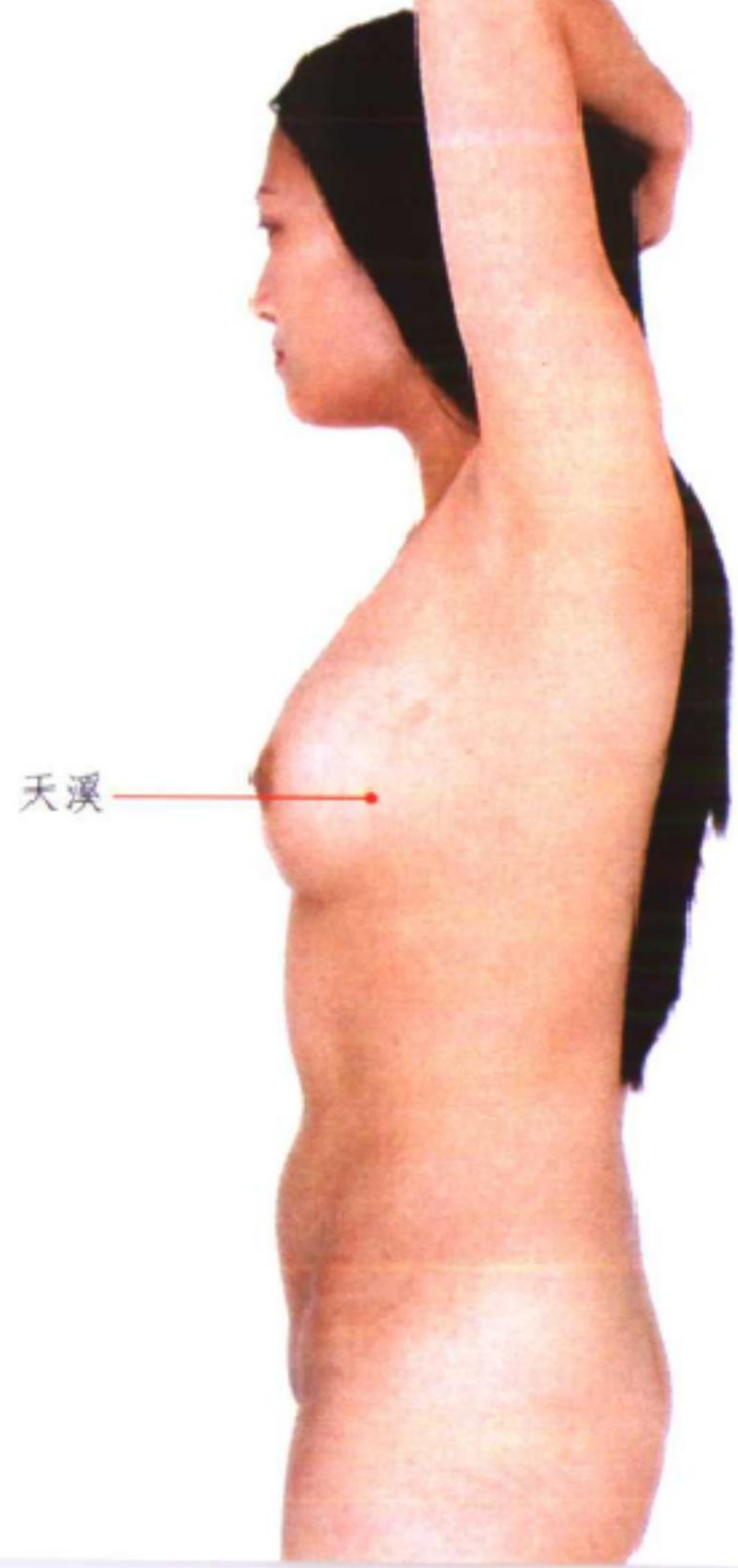
8.乳腺炎

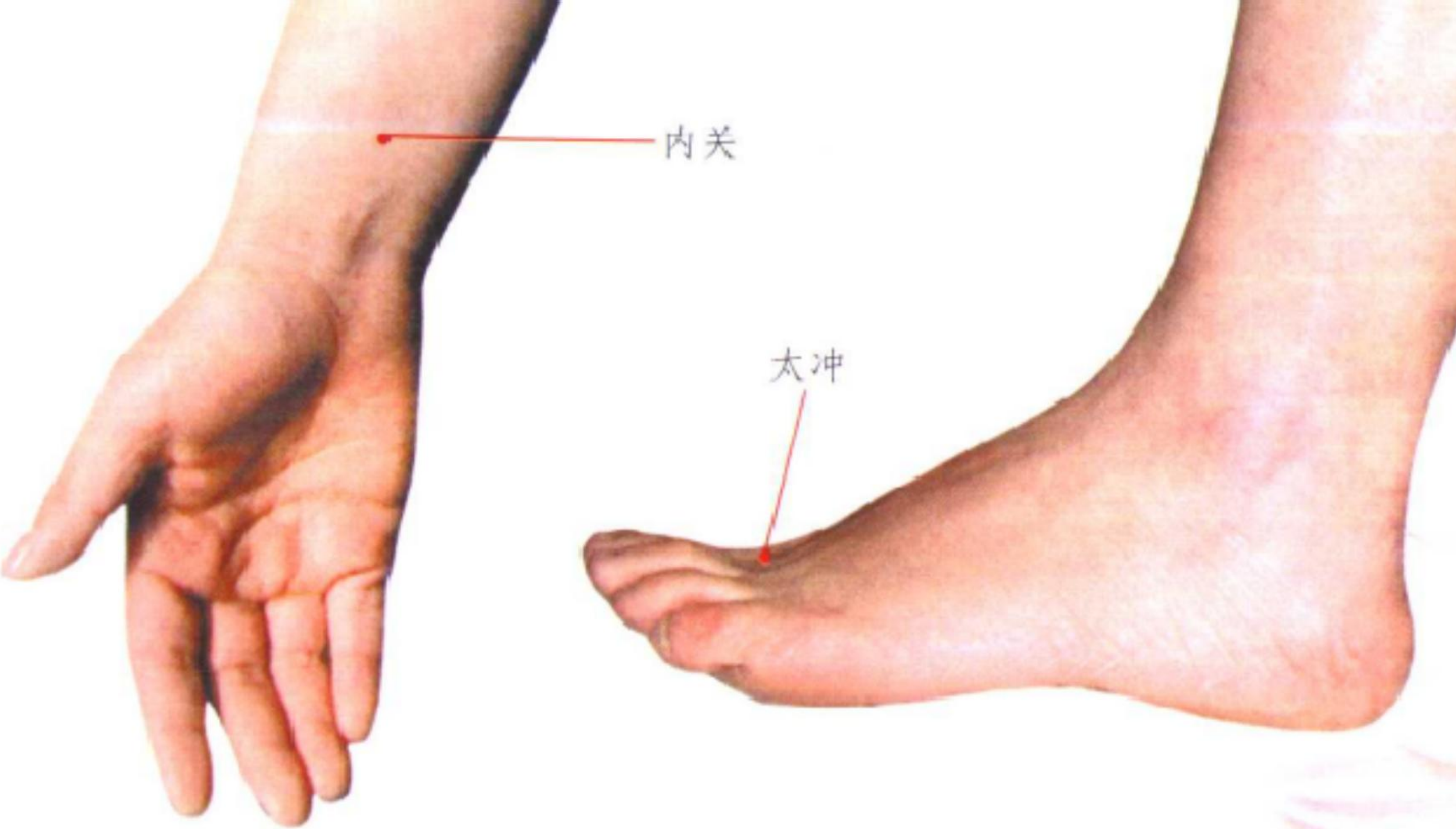
乳腺炎是指乳腺组织的急性感染。患者主诉乳房胀痛，乳内出现明显肿块，体检可见乳房肿大，皮肤潮红，局部皮肤温度升高，并出现寒战高热。主要是因为乳汁瘀积，细菌感染而致。

按摩能疏肝消瘀，清热通络，通乳止痛，消肿散结，对早期乳汁郁积而尚未化成脓的有一定疗效。

按摩穴位

(1)天溪：在胸外侧部，第4肋间隙，距前正中线6寸。





(2)内关：在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

(3)太冲：在足背侧，第1跖骨间隙后方凹陷处。

按摩方法

(1)坐位。以润滑油或滑石粉作推拿介质。病人自己用侧健手指抵住乳房肿块，沿顺时针方向轻轻按揉2分钟。





(2)坐位。双手掌擦热，热敷乳房(或以热毛巾热敷)，然后在乳房上涂少许润滑油，用示、中指由乳房四周轻轻向乳头方向按摩2分钟，但不宜用力挤压或旋转按压，而应沿着乳络方向施以正压，把瘀滞的乳汁逐步推出。

(3)**坐位。**在按摩的同时，可以轻揪乳头数次，以扩张乳头部的乳络，使瘀滞的乳汁得以疏通。





(4)坐位。若无乳汁流出，而只见一个白点，可用消毒针头挑开，然后继续在肿块周围按摩，并由肿块处向乳头方向推挤3分钟，以挤出黄色液体或乳汁为度。

(5)**坐位。**以一手拇、示指挤捏肿块，由上而下直到乳头处，并逐渐增强挤捏力量，使阻塞的乳腺口疏通，挤出黄色液体或乳汁；另一手示指轻揉乳头，每次约2分钟。



(6)**坐位。**按揉内关穴2分钟，以有酸胀感为宜。



(7)站立位。以拇指指腹按压天溪穴1分钟。继之沿顺时针和逆时针方向按揉2分钟，以有酸胀感为宜。





(8)坐位。以双手拇指和四指拿捏患者肩井2分钟，以有酸胀感为宜。



(9)**坐位。**按揉患侧肩髃穴2分钟。



(10)坐位。示指重按、揉太冲穴各1分钟，以有酸胀感为宜。

注意事项

(1)推拿按摩适用于乳腺炎早期，只出现肿块而未化脓者。若已化脓，则须到外科治疗。

(2)妊娠后期，常用温水洗乳头。乳头内陷者，洗后应轻揉、按摩、牵拉。常用75%酒精擦洗乳头。

(3)养成定时哺乳习惯。勿使乳汁滞留，可用吸乳器吸之，或用手挤压按摩。

(4)疼痛明显时，可用绷带或胸罩将乳房托起。

9.乳腺增生病

乳腺增生病包括乳腺小叶增生症和乳腺囊性增生症。前者以一侧或两侧乳房间歇性钝痛为首发症状，与月经周期有密切关系，疼痛部位有压痛，可呈扁平结节状肿块。后者肿块常为双侧，与周围乳腺组织没有很清楚的界限，但与皮肤及筋膜无粘连，可触及单个或多个大小不等的结节，呈条索状，囊肿小者质硬韧，囊肿大者质较软，可有波动感。

按摩能通经活络，疏调气机，散瘀化结，有助于防治乳腺增生病。

按摩穴位

(1)京门：在侧腰部，章门后1.8寸，第12肋骨游离端下方。

(2)带脉：在侧腹部，章门下1.8寸，第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点。





按摩方法

(1)坐位。先以左手示、中指指腹沿顺时针方向按揉右乳房2分钟，以乳房有胀热感为宜。然后以同法用右手按揉左侧乳房2分钟。



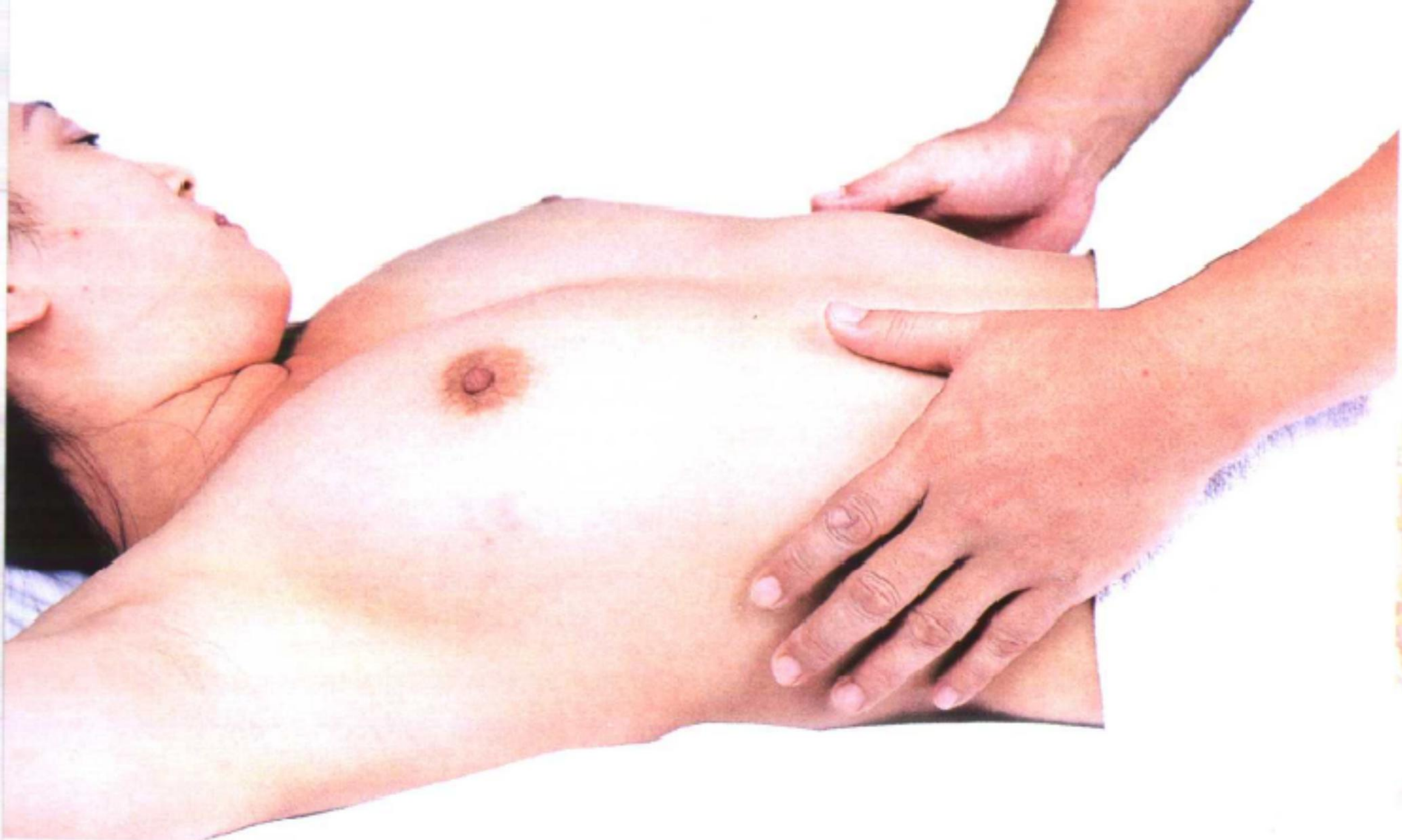
(2)坐位。双手掌反复推摩两胁肋约2分钟，以胁肋有微热感为宜，重点擦热京门和带脉。



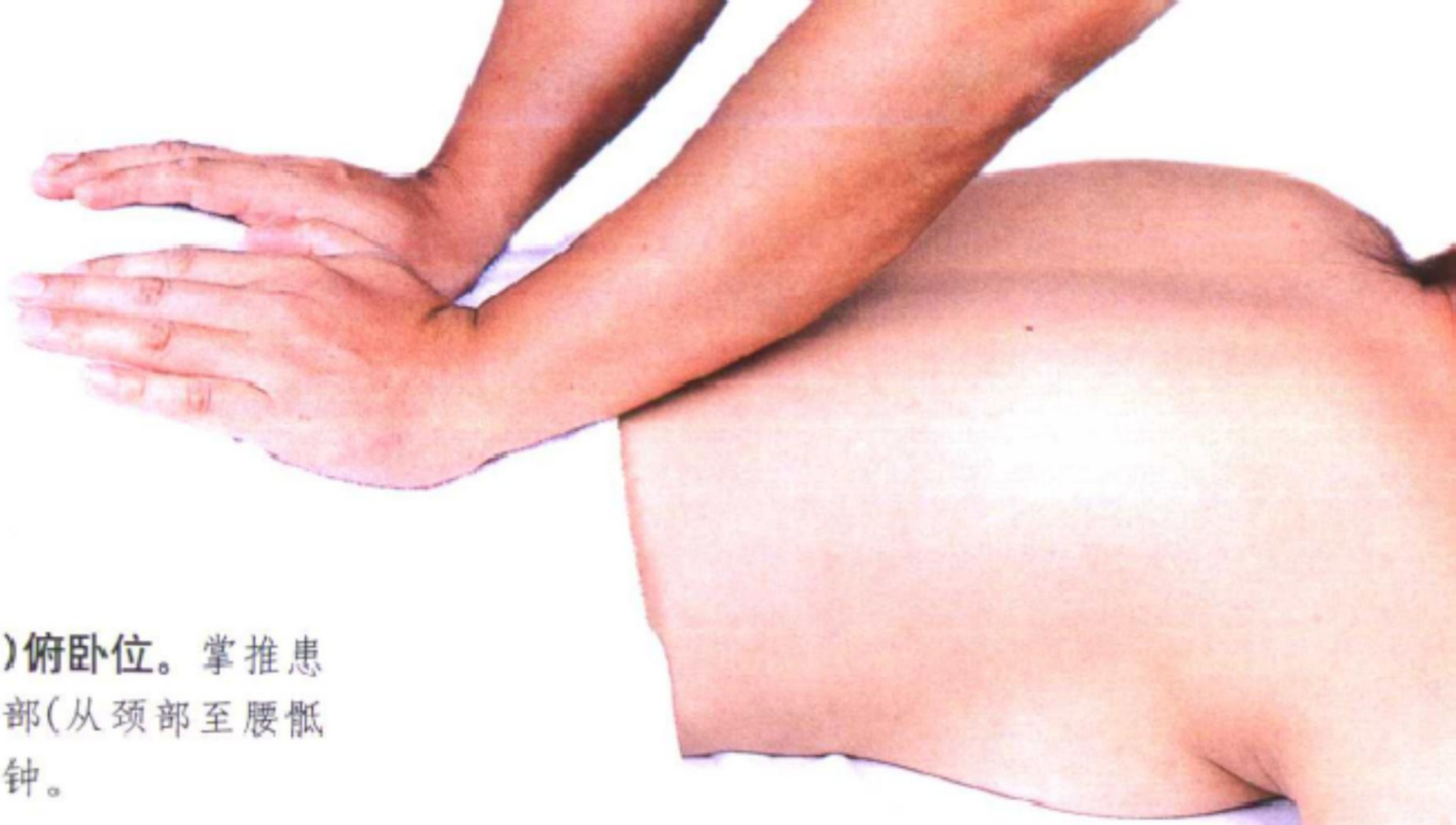
(3)仰卧位。按摩者用双手掌根抵住肿块，微用力向乳中方向推按2分钟，以局部微发热为宜。

(4)站立位。用一手掌掌面抵住肿块中点，微用力沿顺时针方向按揉2分钟，以局部微发热为宜。





(5)仰卧位。双手掌分别在患者两胁肋周围作搓法2分钟，以局部发热为宜。



(6)俯卧位。掌推患者腰背部(从颈部至腰骶部)2分钟。

注意事项

(1)要保持心情舒畅，尤其在月经期。

(2)饮食以清淡为宜，忌食辛辣及油腻之品。

(3)避免受寒，注意保持乳房的温度。



10.更年期乳房综合征

更年期是妇女卵巢功能逐渐消退至完全消失的一个过渡时期，一般发生在45～55岁之间，可出现绝经、月经紊乱及植物神经紊乱、机体老化等症状。此时乳房会发生不适、疼痛或肿胀。保健按摩能治疗更年期乳房综合征。

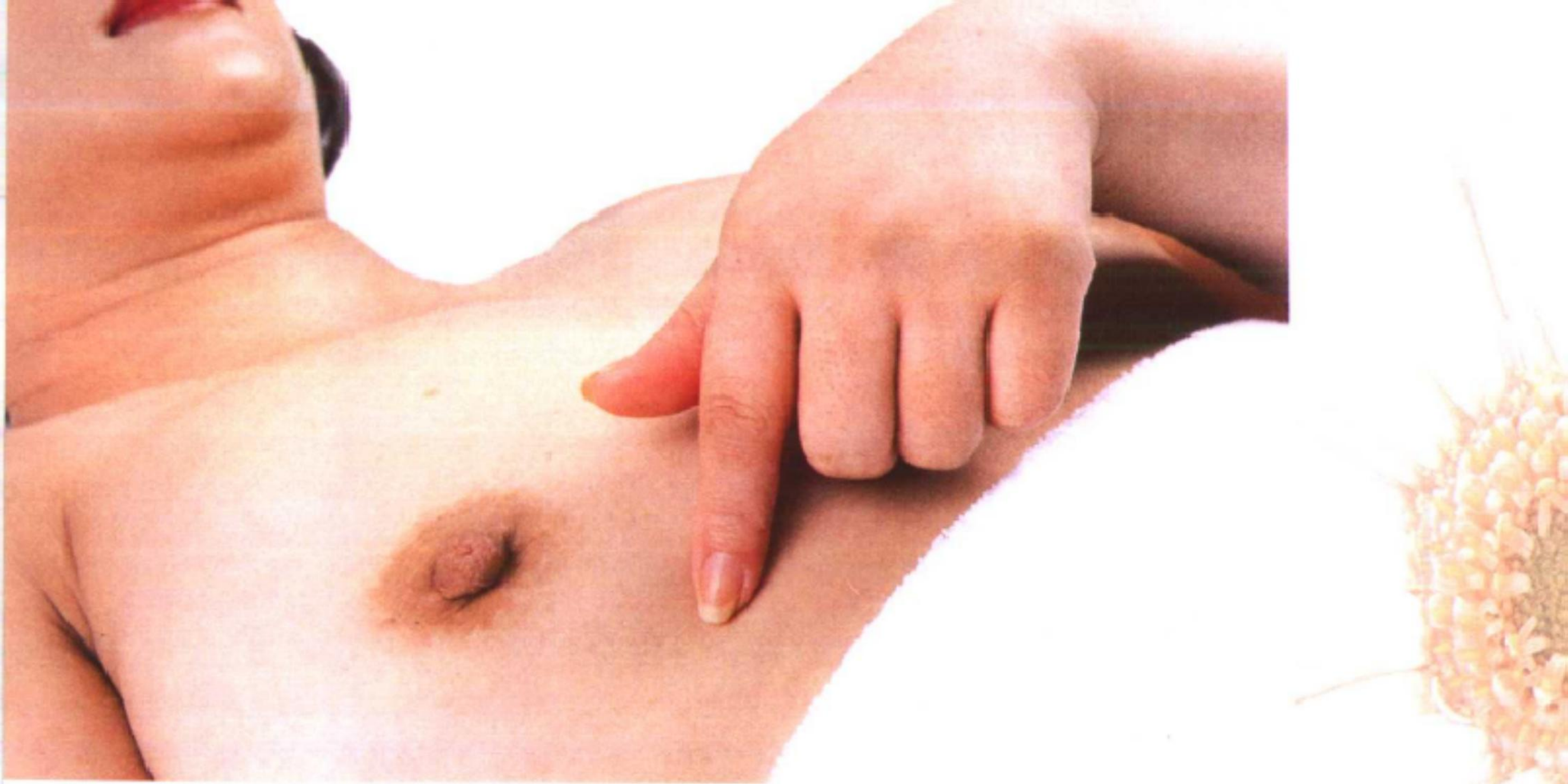
按摩穴位

(1)期门：在胸部，乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

(2)下脘：在上腹部，前正中线上，脐上2寸。

（3）**大椎**：在后正中线上，第 7 颈椎棘突下凹陷中。





按摩方法

(1)仰卧位。示指按压期门穴1分钟，然后沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。



(2)**站立位**。以拇指指腹在上脘穴位处作按法和揉法各1分钟，再作上下推法2分钟。



(3)站立位。先按压下脘穴1分钟，再作顺时针和逆时针揉法各1分钟，以有酸胀感为宜。

(4)坐位。头转向右侧，以左手示指指腹从翳风推至缺盆，反复推30次，以皮肤微发红为宜。右手同法操作。





(5)坐位。以拇指指腹按压患者大椎穴2分钟，再沿顺时针和逆时针方向揉动各2分钟，以有酸胀感为宜。



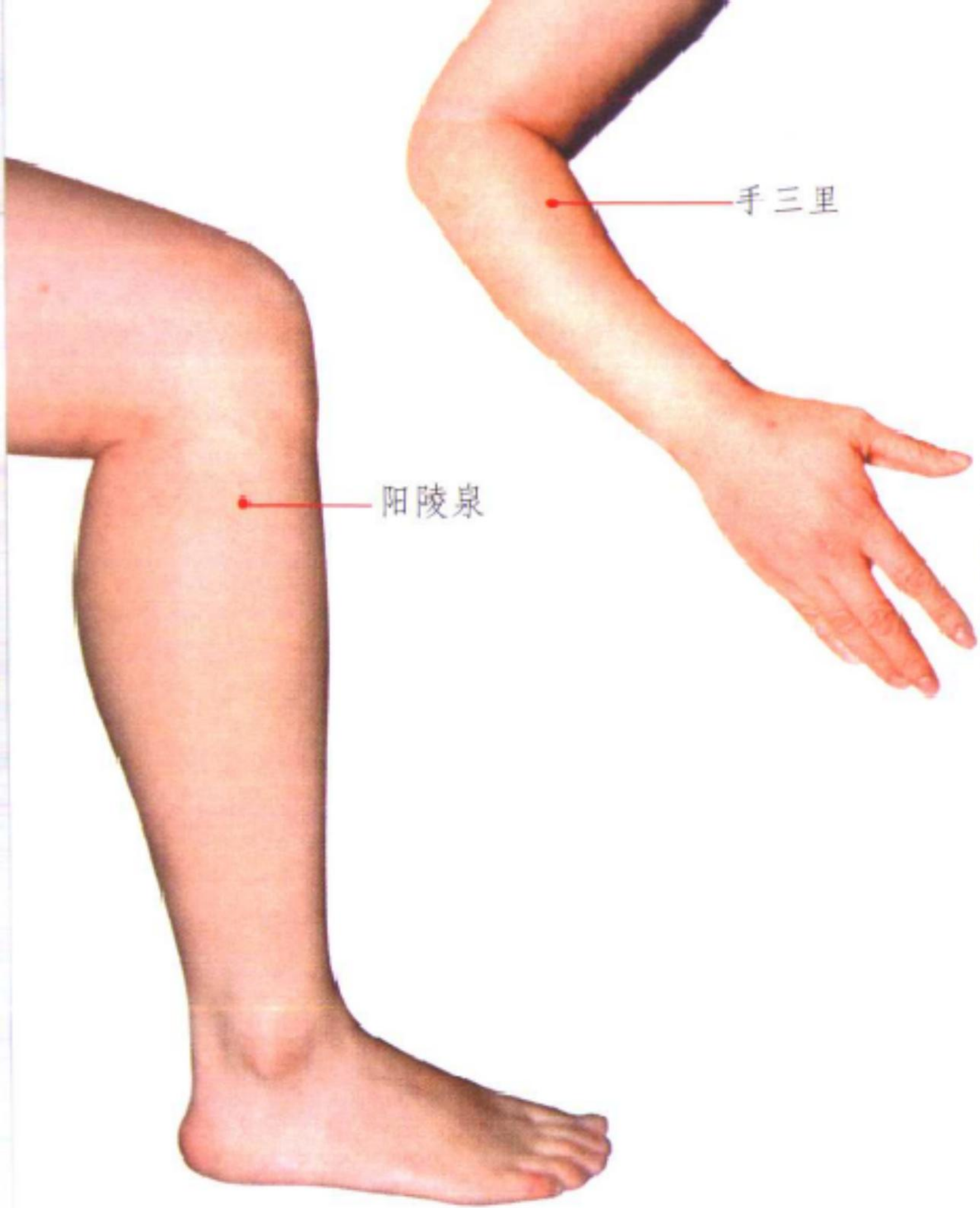
(6)俯卧位。按摩者双手掌夹住患者大腿两侧，相对用力作快速搓揉，同时作上下往返移动，共2分钟。

注意事项

(1)更年期乳房综合征进行保健按摩疗效是比较好的，但一定要诊断明确，因有许多病症与其相似。

(2)保持精神愉快，加强自我修养，避免情绪激动。

(3)加强身体锻炼，有助于自身适应这种自然生理变化。



11.乳房外伤

乳房隆起，位于前胸，很容易在劳动或拥挤的公共场所，或体育活动中受伤。推拿能促进血肿的吸收，具有活血化瘀，行气止痛的作用。

按摩穴位

(1)**手三里**：在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。

(2)**阳陵泉**：在小腿外侧，腓骨小头前下方凹陷处。



按摩方法

(1)坐位。以拇指指腹按、揉手三里各2分钟，以有酸胀感为宜。



(2)坐位。按摩者立于患者身后，双手掌放于患者腋下胁肋处，五指分开，顺着肋间隙作来回擦法2分钟。

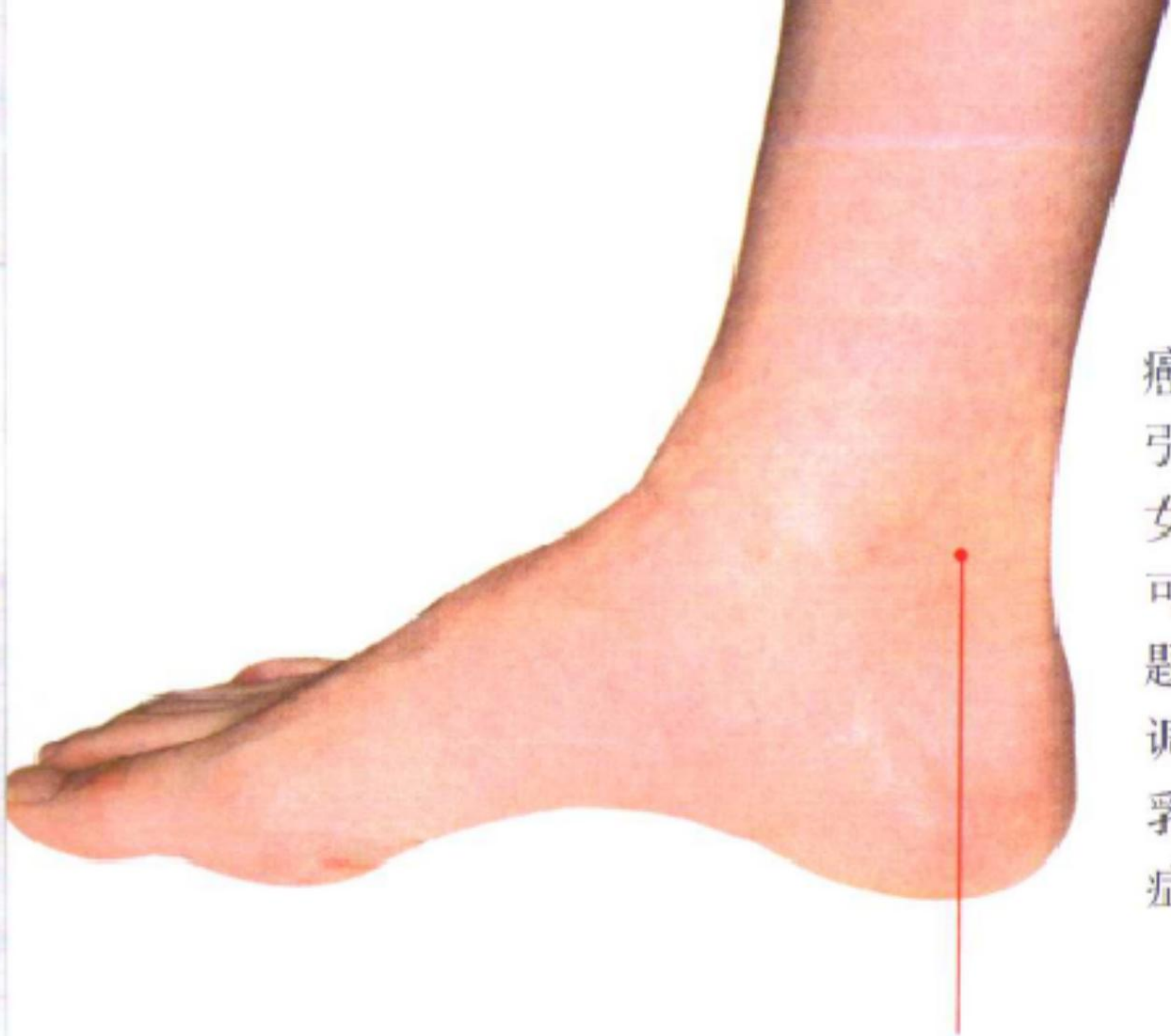
(3)坐位。以示指指腹按揉阳陵泉2分钟。

注意事项

(1)乳房受伤肿胀期忌作按摩。

(2)乳房外伤1天后为促进血肿吸收，可作理疗、热敷，服用活血化瘀的中药。



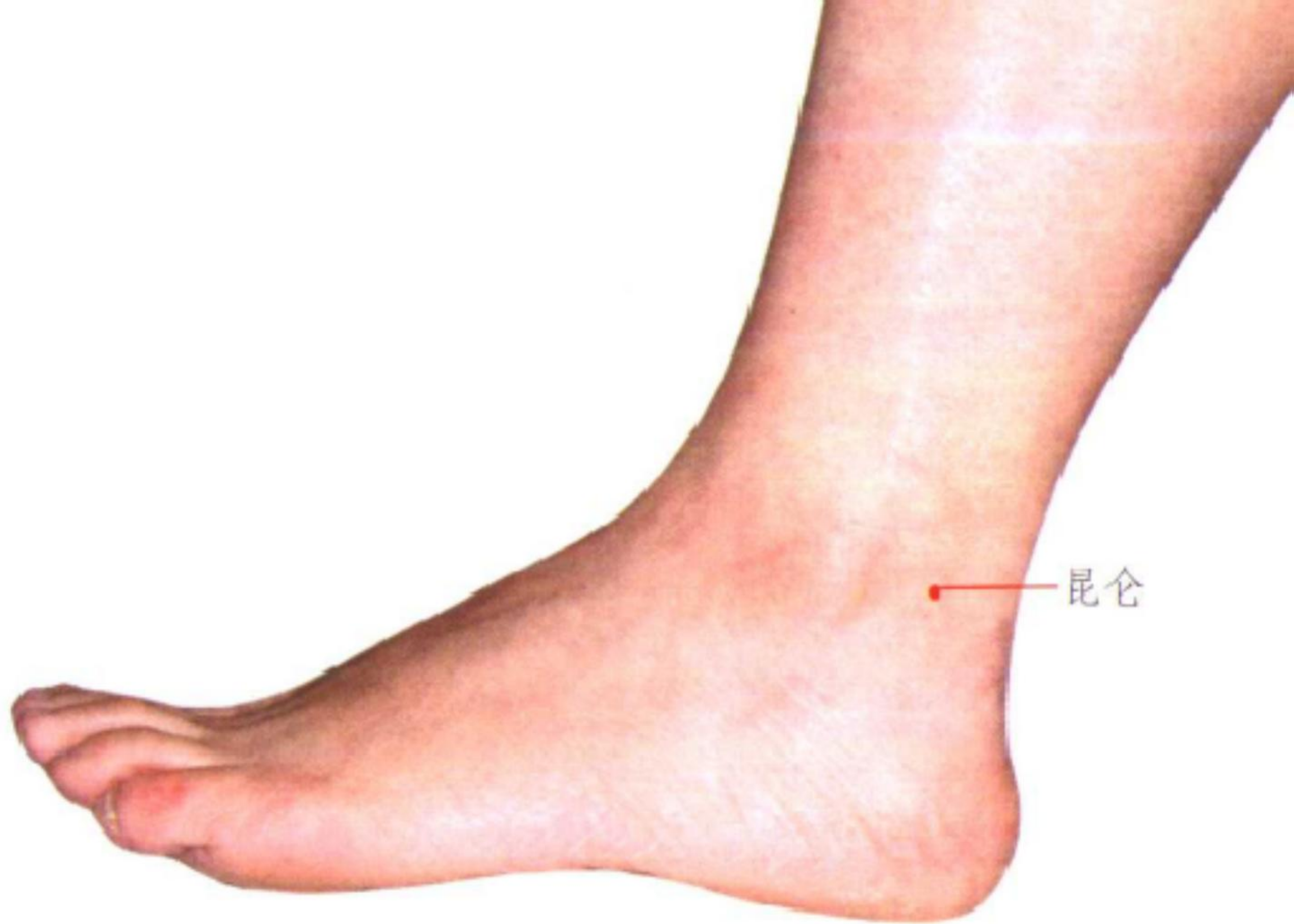


12.乳房切除后遗症

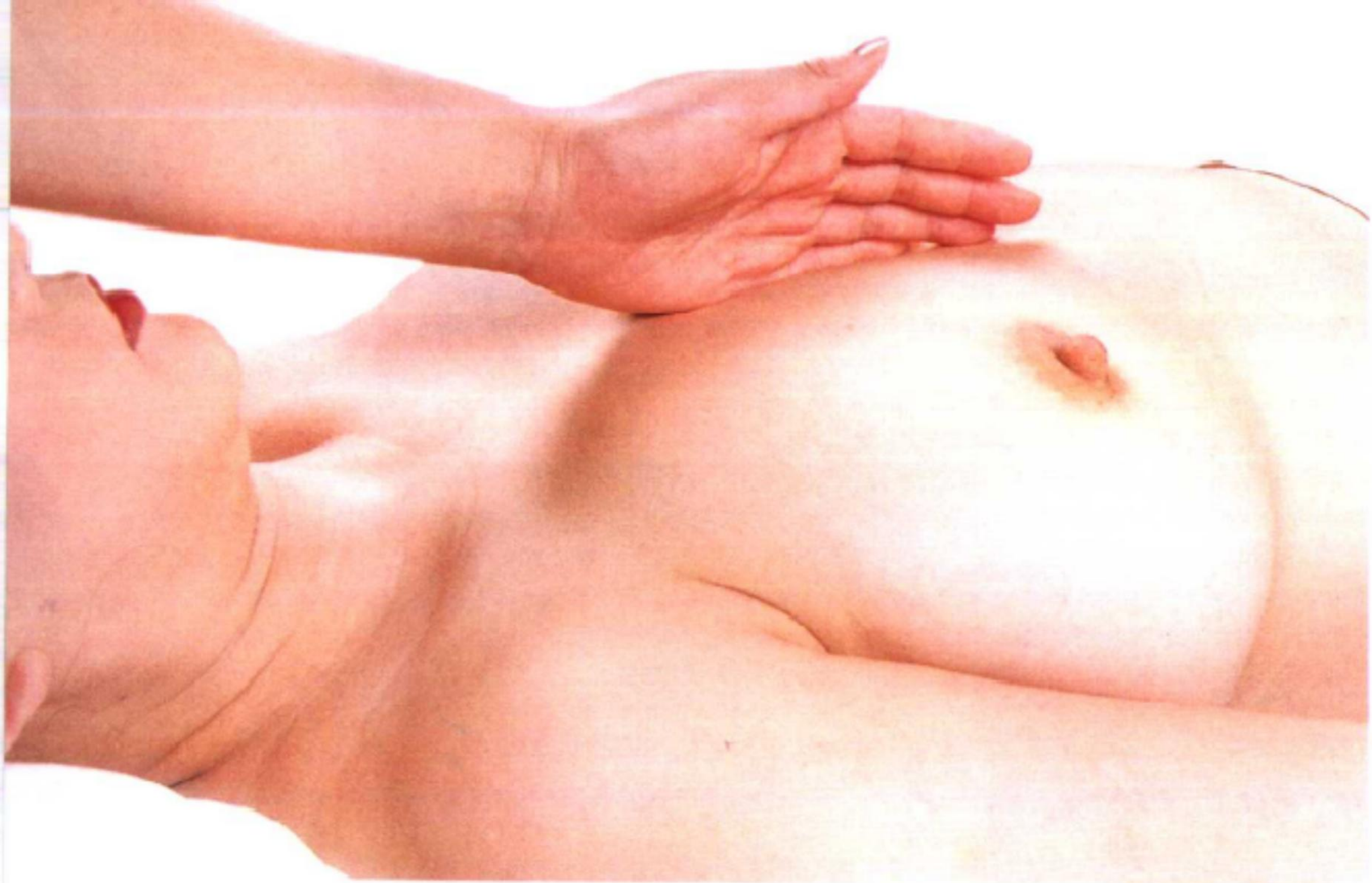
乳房切除大多是由于患乳腺癌而采取的乳房切除手术，它所引发的问题是很复杂的。一般妇女认为乳房是女性的特征，故不可避免地会造成心理和生理的问题。推拿能调补肝肾、疏肝理气，调节机体阴阳平衡，有助于改善乳房切除后遗症所引起的一系列症状。

按摩穴位

(1)太溪：在足内侧，内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。



(2)**昆仑**：在足部外踝后方，外踝尖与跟腱之间的凹陷处。



按摩方法

(1)**仰卧位**。按摩者以掌在手术瘢痕周围轻轻摩擦2分钟。

(2)站立位。双手掌放于腰后，在肾俞穴位上作擦法2分钟。

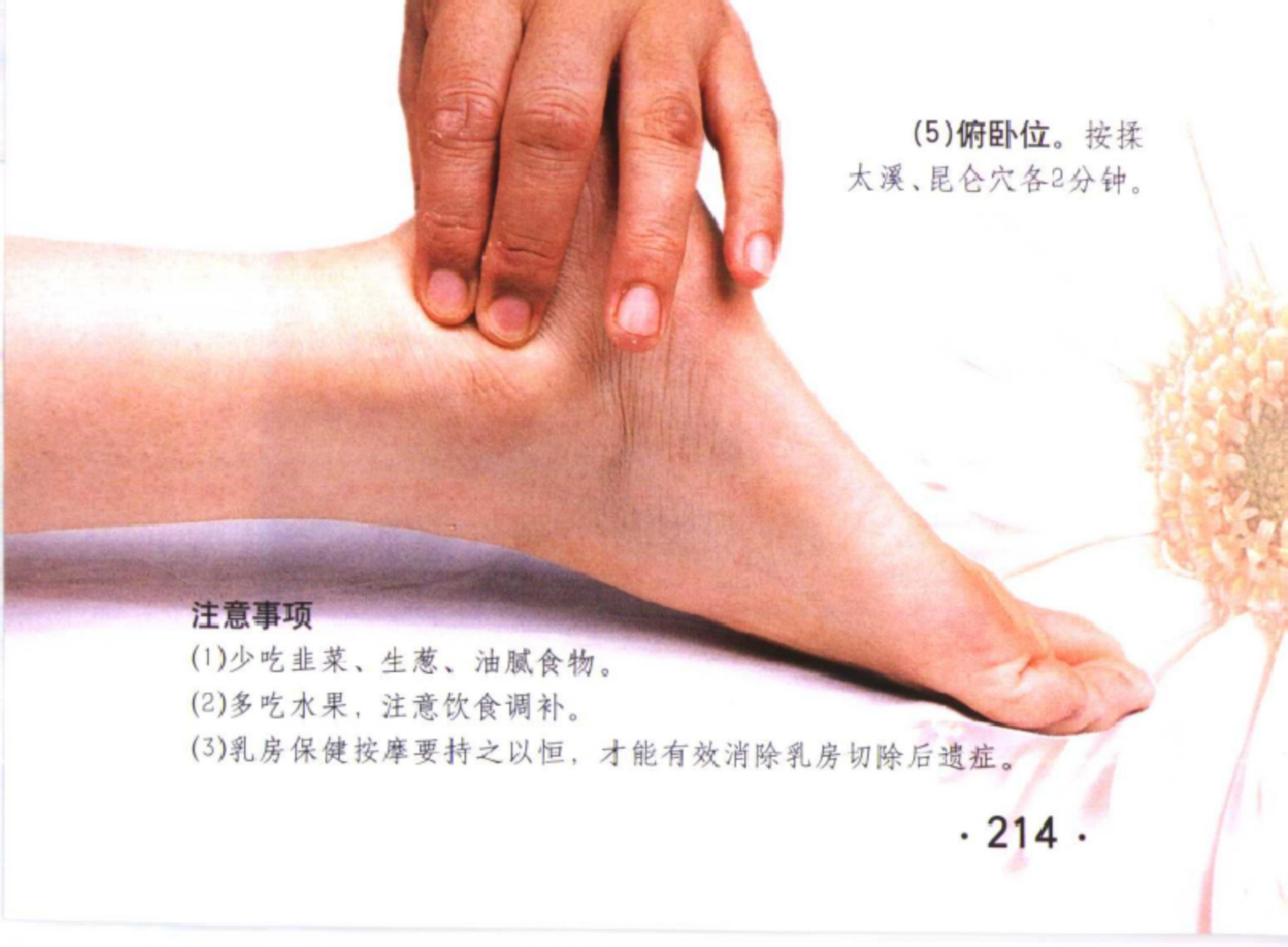




（3）俯卧位。按摩者以双手拇指指腹自上而下沿着患者腰背膀胱经穴按揉，每穴10秒钟，最后重点按揉上髎穴半分钟。



(4)俯卧位。捏拿患者大腿2分钟。



(5)**俯卧位**。按揉太溪、昆仑穴各2分钟。

注意事项

(1)少吃韭菜、生葱、油腻食物。

(2)多吃水果，注意饮食调补。

(3)乳房保健按摩要持之以恒，才能有效消除乳房切除后遗症。

13.隆胸术后综合征

隆胸术后往往会发生乳头、乳晕感觉异常，切口瘢痕不适，有的会造成乳房位置及形态异常，有的可发生血肿和感染。进行乳房保健按摩能防治隆胸术后综合征所引起的一系列症状。

按摩穴位

(1)周荣：在胸外侧部，第2肋间隙，距前正中线6寸。

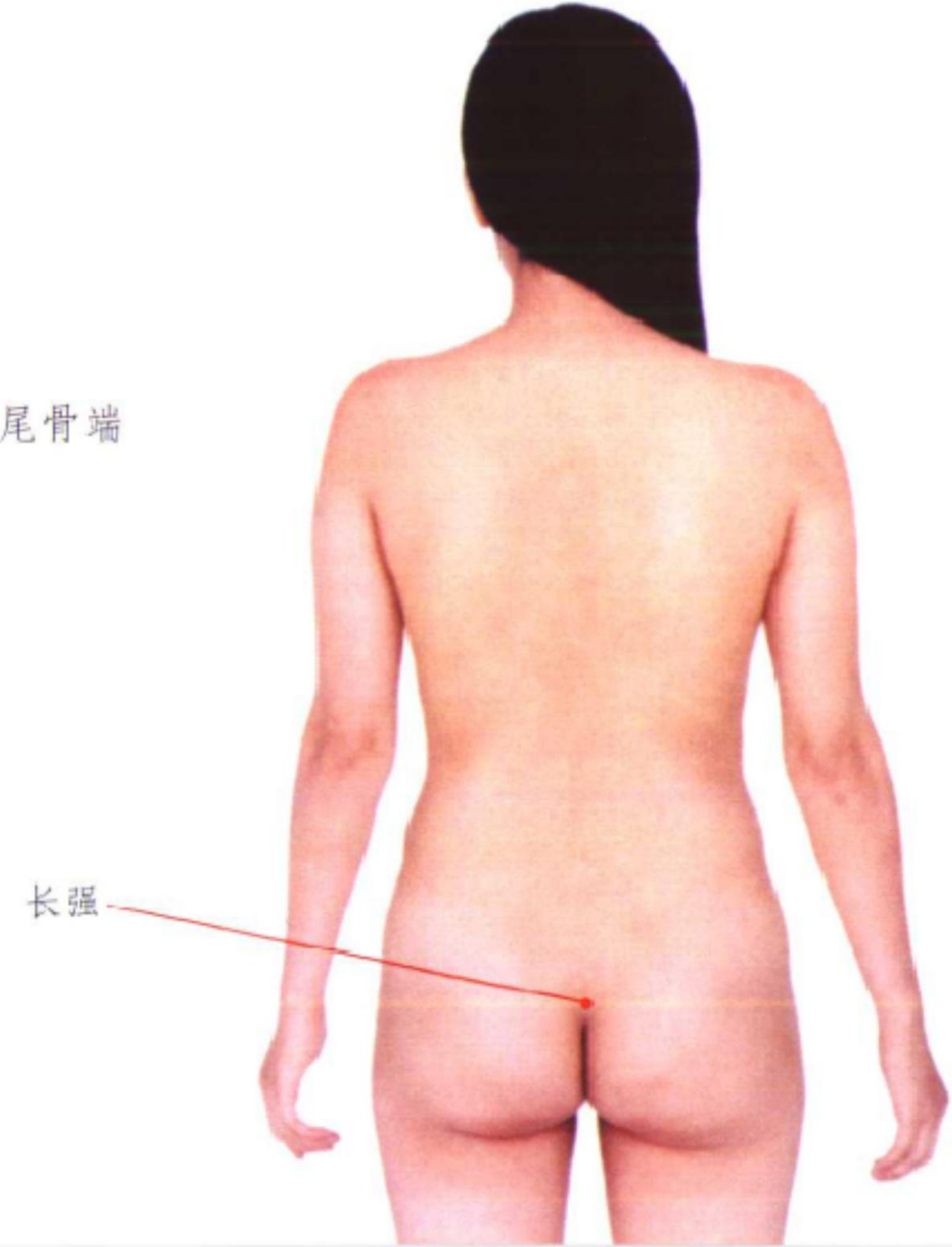
(2)膺窗：在胸部，第3肋间隙，距前正中线4寸。





(3)**箕门**：在大腿内侧，血海与冲门连线上，血海上6寸。

(4)长强：在尾骨端下，尾骨端与肛门连线中点处。

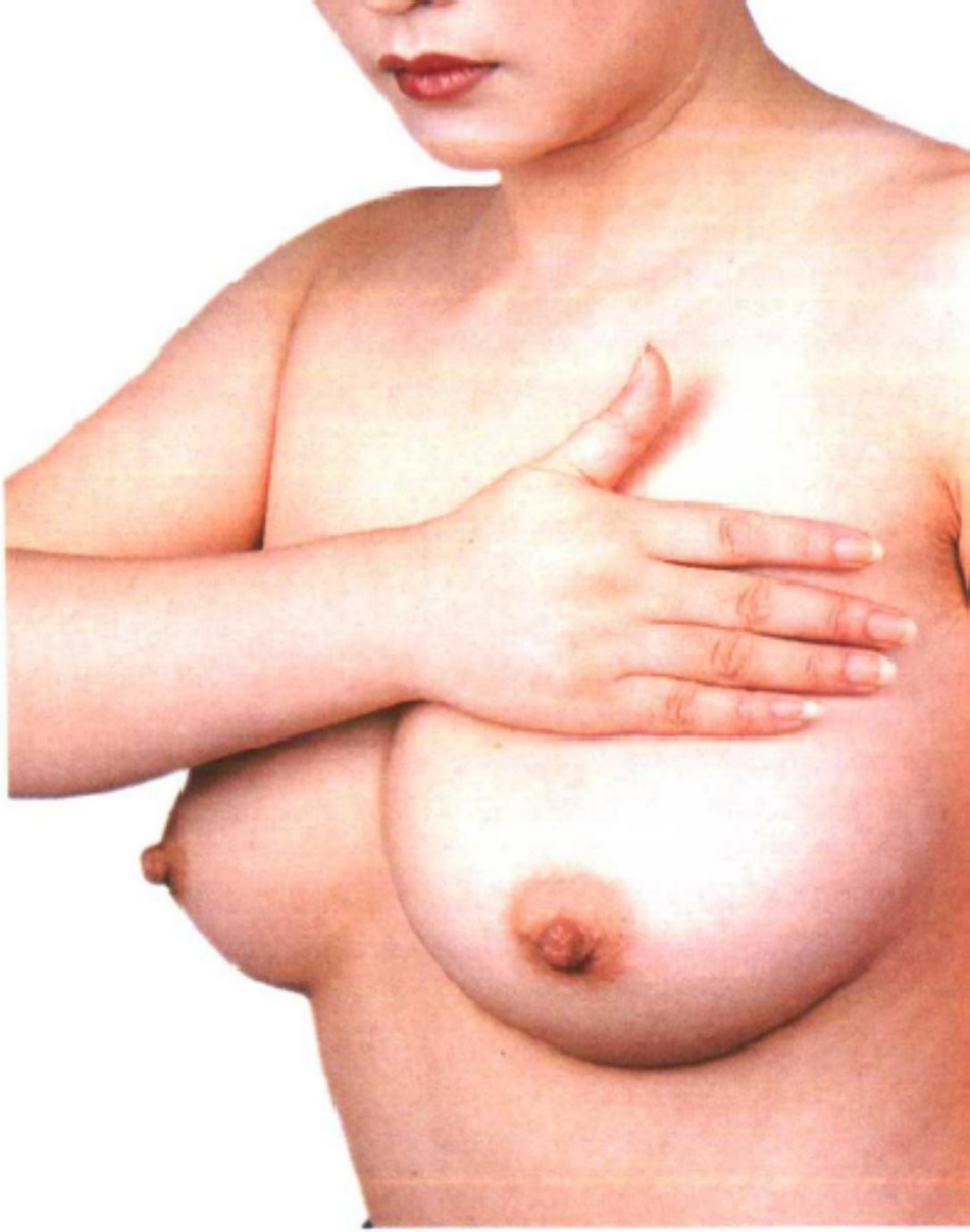




按摩方法

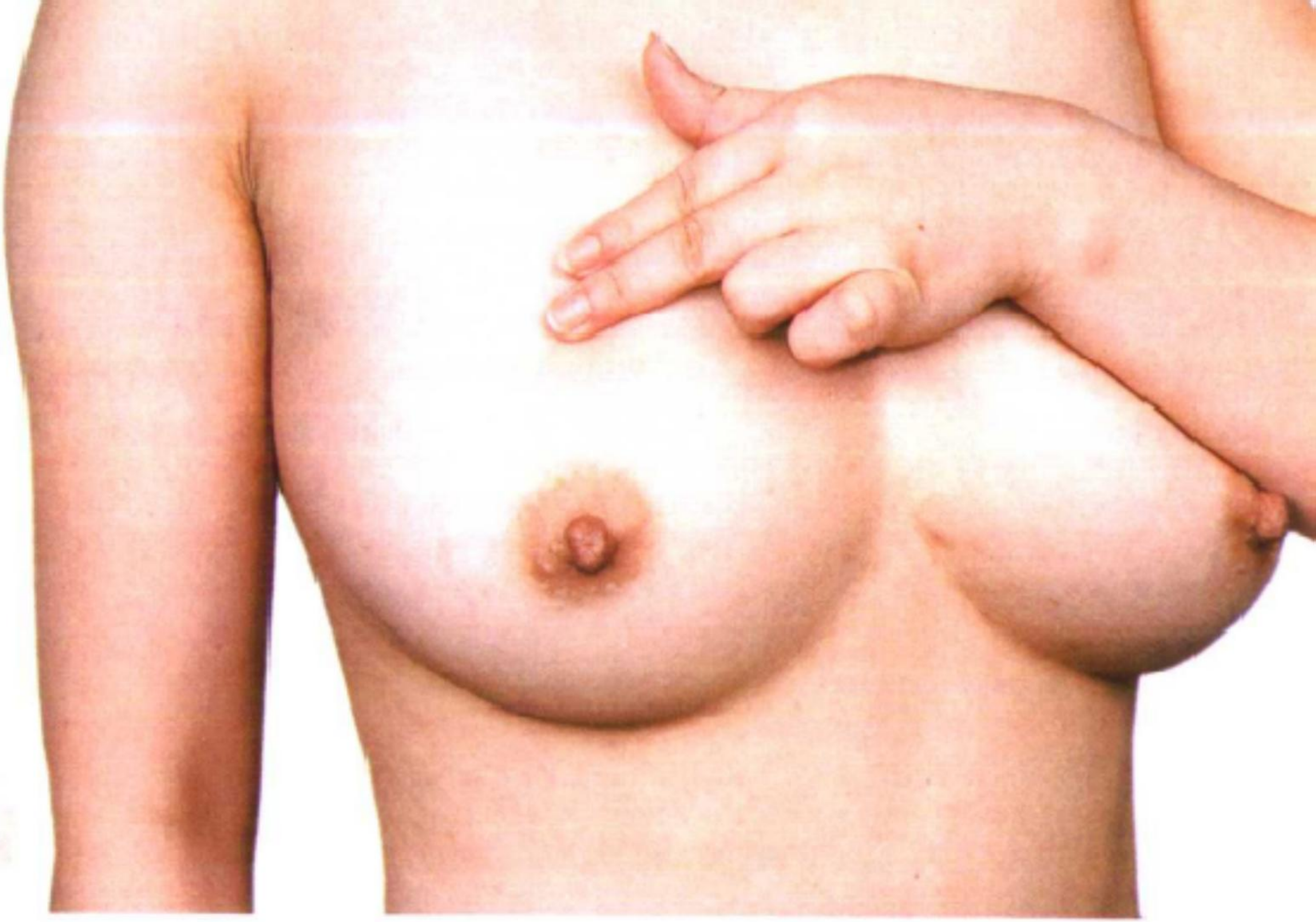
(1)站立位。以示、中指轻揉周荣穴2分钟。

(2)站立位。一手五指分开，拇指按于锁骨上，示指在锁骨下，余指依次向下排列，紧贴肋间隙皮肤，从内向外推擦过腋中线，反复推擦并分别向下移动操作2分钟。





(3)**坐位。**如图，四指叩击胸部2分钟。



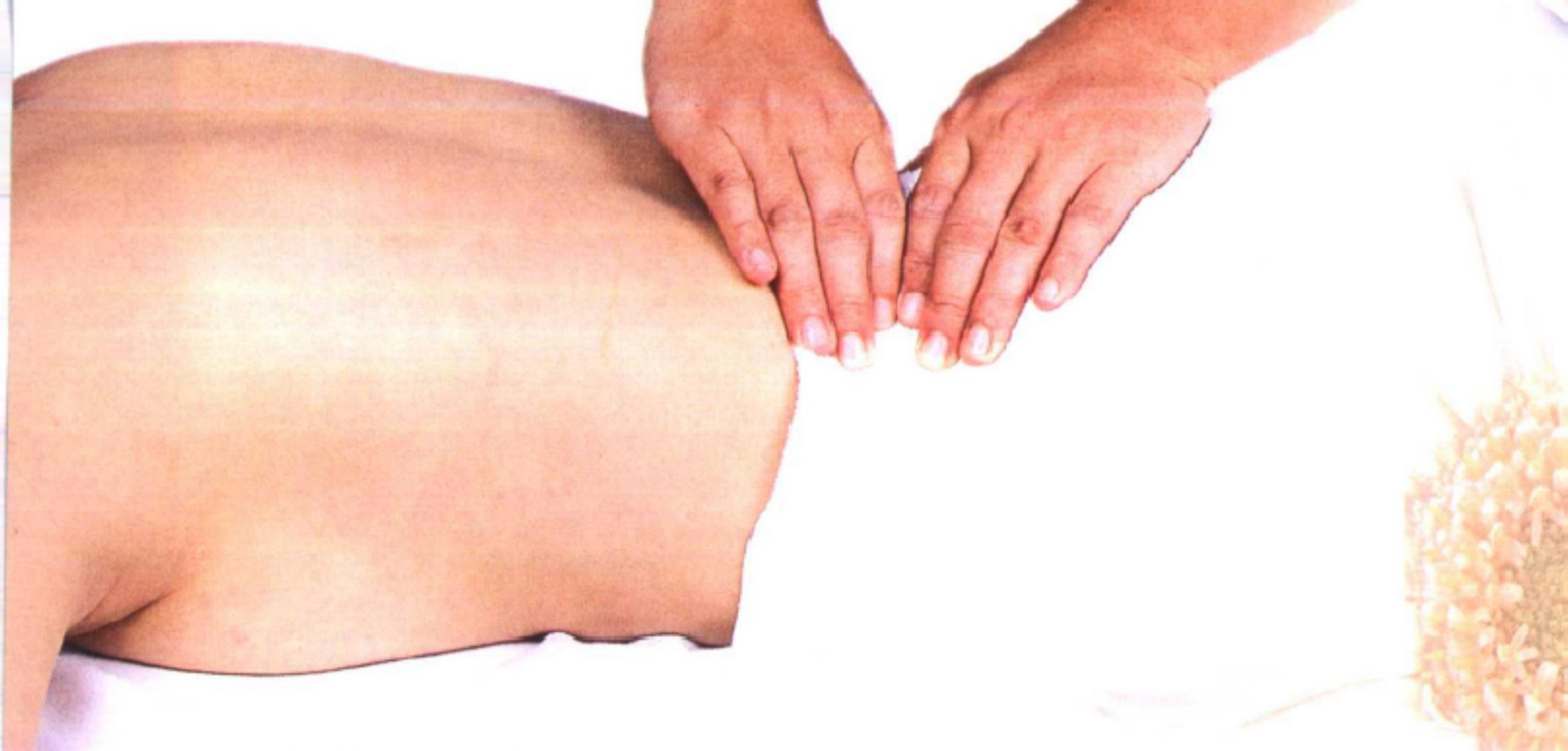
(4)站立位。按压周荣、膺窗穴各1分钟，于周荣穴和膺窗穴上，先作按法1分钟，再沿顺时针和逆时针方向揉动各1分钟，以有酸胀感为宜。



(5)坐位。按揉箕门穴2分钟，以有酸胀感为宜。

(6)俯卧位。以示指指腹按揉长强穴2分钟。





(7)俯卧位。捏拿患者腰部5分钟。以腰部肌肉放松为宜。

注意事项

(1)术后要观察体温，应用抗生素，防止感染。

(2)除按摩外，要配合锻炼胸大肌。